

راهی آسان و سرگرم‌کننده برای بارآوردن کودکانی که عاشق یادگرفتن هستند

از مجموعه کتاب‌های «به زبان آدمیزاد»

باهوش بارآوردن کودکان

به زبان آدمیزاد

مارلن ترگ بریل
ترجمه‌ی هما مداح



تعریف افراد باهوش
تربیت به شیوه‌ای مثبت
دادن انرژی به نوزاد از طریق حواس
باهوش نگه داشتن بچه‌ها در حین رشد
ارتقا دادن فرزند نوپا / پیش‌دبستانی‌تان
تربیت همراه با تفریح و آرامش خانوادگی
رفع مشکل، هنگامی که کودکان بدرفتاری می‌کنند

آمادگی برای مدرسه
ارتباط با مدرسه
کنترل رسانه‌های ارتباطی
پایه‌گذاری عادت‌های تحصیلی درازمدت
نحوه‌ی برخورد با بچه‌های ایرادگیر
آیا فشار زیادی بر فرزندتان وارد می‌کنید؟
فکر کردن به بعد از دبیرستان

کاروان
سلامت و بهداشت


منتدى إقراء الثقافي

باهوش بار آوردن کودکان

به زبان آدمیزاد

برگه‌ی
تقلب

باهوش بار آوردن کودکان به زبان آدمیزاد

علائم کودکان باهوش

چطور می‌توانید تشــخیص دهید کودک شما در مسیر باهوش شدن قرار دارد؟ مطمئن شوید کارتان را درست انجام داده‌اید اگر کودکتان:

- ✓ احساساتش را بیان می‌کند
- ✓ از فعالیت‌های متعددی لذت می‌برد
- ✓ از دستورالعمل‌ها پیروی می‌کند
- ✓ بـا دوسـتان و خانـواده‌اش همـراه می‌شـود (اغلب اوقات)
- ✓ کنجکاو است
- ✓ خوب گوش می‌دهد
- ✓ تصمیمات خوبی می‌گیرد (خب، معمولاً)
- ✓ برای سرگرمی مطالعه می‌کند
- ✓ از خود بخشندگی نشان می‌دهد
- ✓ از خودش مراقبت می‌کند
- ✓ به دیگران هم فکر می‌کند

فهرست کارهای باهوش بارآوردن

دست‌کم یک‌بار در روز مطمئن شوید که شما:

- ✓ روزانه یک چیز خوب کودکتان را ستایش می‌کنید
- ✓ هــر روز کودکتان را بغل می‌کنیــد و منظم به او عشق می‌دهید
- ✓ هر روز همراه بچه‌تان کتاب می‌خوانید
- ✓ به حرف‌های بچه‌تان گوش می‌دهید
- ✓ تحصیلات‌تان را به عنوان اولویت مهم خانوادگی تقویت می‌کنید
- ✓ طیف متنوعی از تجربیات آموزنده را فراهم می‌کنید
- ✓ وقتی اعضای خانواده توافق نظر ندارند، منظورتان را شفاف توضیح می‌دهید
- ✓ قبل از رویارویی با هر مشکلی تا ده می‌شمرید
- ✓ از برقــراری و پی‌گیری قوانین نه چندان محبوب ترسی به دل راه نمی‌دهید
- ✓ از وجهه‌ی خلاقانه‌ی کودکتان حمایت می‌کنید
- ✓ وقت‌تان را طوری برنامه‌ریزی می‌کنید که مراقب خودتان هستید و همین‌طور هم مراقب رابطه‌تان با آدم‌های دیگری که برایتان مهم هستند.

خصوصیات والدین

برای اینکه پدر و مادر یک کودک باهوش باشـید، سـعی کنید این خصوصیات را در خود بپرورید. اما اگر در کسـب همـه‌ی این زمینه‌ها موفق نشـدید، نگرانی به دل راه ندهید؛ صرفـاً کاری کنید که تا حد امکان صاحب خصوصیات بیشتر و بیشتری از این دست شوید:

- ✓ دلسوز
- ✓ خوره‌ی کتاب
- ✓ خوش‌سر و زبان
- ✓ منصف
- ✓ منعطف
- ✓ سخت‌کوش
- ✓ دوست‌داشتنی
- ✓ دارای سعه‌ی صدر
- ✓ صبور
- ✓ مقاوم
- ✓ حامی

برگه‌ی تقلب

ضروریات حتمی برای بارآوردن کودکان باهوش و خوشگل

والدین باهوش تدارکاتی را فراهم کنند تا خودشان راحت‌تر کارها را انجام دهند. این چیزها لزومی ندارد حتماً در حد فیل هوا کردن باشد. خودتان ملاحظه کنید:

- ✓ دسترسی به موسیقی
- ✓ دسته‌بندی و منظم کردن اسباب آشپزخانه
- ✓ گردآوری مواد و اقلام کاری و دفتری
- ✓ وقت برای خانواده
- ✓ سنت‌های خانوادگی
- ✓ عشق و محبت فراوان
- ✓ محیط گرم و امن
- ✓ دمِ دست بودن تجهیزات خارج از خانه
- ✓ انتخاب و گلچین کتاب
- ✓ انواع و اقسام لباس‌های شیک و رسمی و خرت‌وپرت‌های خیال‌پردازی
- ✓ انواع و اقسام اقلام مطالعاتی دیگر (نشریه، روزنامه)

دستور پخت کودکان باهوش

والدین باهوش تدارکاتی را فراهم کنند تا خودشان راحت‌تر کارها را انجام دهند. این چیزها لزومی ندارد حتماً در حد فیل هوا کردن باشد. خودتان ملاحظه کنید:

مواد لازم:

۱ عدد کودک در حال رشد پر از انرژی

۱ عدد پدر و مادر دوست‌داشتنی

۱ عدد محیط گرم و امن و پذیرنده

۱ عدد تحصیلات رسمی

۱ عدد تحصیلات در مسیر زندگی

تجربیات متنوع به مقدار زیاد

مدت زمان لازم: اجاق را برای نُه ماه گرم کنید؛ برای یک عمر آماده‌اش کنید.

۱. مواد بالا را آمیخته کنید. مدتی ورز بدهید و وقایع تصادفی و خودبه‌خودی را به شکل پودری روی آن بریزید.

۲. آغوش و بوسه را بی‌حد و حصر روی مخلوط بپاشید.

۳. این کار را ۱۸ سال ادامه دهید؛ اگر این میزان پخت ناکافی بود تا ۲۲ سال ادامه دهید.

۴. غذای به دست آمده را با تیپا از خانه پرت کنید بیرون، اما نه از زندگی‌تان.

۵. از دست‌پخت‌تان حیرت کنید.

باهوش بار آوردن کودکان

به زبان آدمیزاد

اثر مارلن ترگ بریل

ترجمه‌ی هما مداح



انتشارات کاروان

www.caravan.ir

سرشناسه	: بریل، مارلن‌ترگ Brill, Marlenetarg
عنوان و نام پدیدآور	: باهوش بارآوردن کودکان به زبان آدمیزاد / اثر مارلن ترگ بریل؛ ترجمه‌ی هما مداح.
مشخصات نشر	: تهران: کاروان، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۸ ص. :
شابک	: 978-964-175-020-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Raising Smart Kids for Dummies
موضوع	: کودکان — سرپرستی.
موضوع	: کودکان — رشد.
شناسه افزوده	: مداح، هما ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۶ ۲ ب ۴۳ ب / HQ ۷۶۹
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۹/۰۱
شماره کتابخانه ملی	: ۱۱۸۹۲۵۷



انتشارات کاروان

باهوش بار آوردن کودکان به زبان آدمیزاد

مارلن ترگ بریل

(دانش عمومی)

Raising Smart Kids for Dummies

Marlene Targ Brill

مترجم : هما مداح

چاپ دوم: ۱۳۸۷

صفحه‌آرایی : آتلیه کاروان

طراحی جلد : آتلیه کاروان

نمونه‌خوانی : سپیده شاهی

لیتوگرافی : چاپ و نشر نظر

چاپ : کانون چاپ

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه



ISBN:978-964-175-020-8

مرکز پخش: کاروان ـ ۸۸۰۰۷۴۲۱

تهران ـ صندوق پستی ۱۸۶ ـ ۱۴۱۴۵

email: info@caravan.ir

website: www.caravan.ir

درباره‌ی نویسنده

مارلن ترگ بریل نویسنده و متخصص طفولیت و آموزگاری موفق است. مهم‌تر از همه اینکه او مادر فرزندی بزرگ است. به‌راحتی می‌توانید پیشینه‌ی موفق او را در رسیدن به مدارج تحصیلی مختلف و ۱۳ سال سابقه‌ی آموزش دانش‌آموزان و دیگر معلمان و تجربیات دیگرش را در خانه در جای‌جای این کتاب ببینید و متوجه شوید چگونه با پیشنهادهایی عملی و مفید همراه شده است.

مارلن تاکنون ۵۰ کتاب و مقالات متعدد زیادی برای همه‌ی سنین نوشته است. کتاب مشهورش، نکات کلیدی برای بزرگ‌کردن بچه‌های اوتیست، جایزه‌ی پزنتز چویس (انتخاب والدین) را نصیبش کرده است. مارلن بریل به‌خوبی آگاه است چگونه موضوع بزرگ‌کردن بچه‌های باهوش را به موضوعی خواندنی و جذاب تبدیل کند و می‌داند بزرگ‌کردن بچه‌ها و پدر یا مادر بودن چقدر کار مهمی است.

تقدیم‌نامه

این کتاب به تمام والدینی تقدیم شده است که راه پر از بیم و هراس بزرگ‌کردن بچه‌ها را طی می‌کنند و به بچه‌های باهوش‌شان نیز تقدیم شده که خوب رشد خواهند کرد. ضمن اینکه می‌خواهم از شوهر عزیزم، ریچارد، و دخترم آلیسون تشکر کنم که تجربیات خانوادگی شگفت‌انگیز و عجیب‌غریبشان کمکم کرد این کتاب را بنویسم.

فهرست کوتاه

فهرست تفصیلی

کاریکاتورها در یک نگاه

موج پنجم

اثر ریک تِننت



صفحه‌ی ۲۷

موج پنجم

اثر ریک تِننت



«پرستار، یک بچه‌ی دیگر با تأثیر موتزارت!»

صفحه‌ی ۹۳

موج پنجم

اثر ریک تِننت



«نمی‌خواهم تلاشتان را برای کسب دانش سرکوب کنم، اما تلاش برای دانلود کل اینترنت، فکر چندان خوبی نیست.»

صفحه‌ی ۱۸۷

موج پنجم

اثر ریک تِننت



صفحه‌ی ۳۴۵

موج پنجم

اثر ریک تِننت



«چطـور اعتمادبه‌نفس نـداری؟ عینک آفتابی و پلیـوری به این گرانی پوشیده‌ای، از بهترین مدرسه‌ی خصوصی با بهترین نمرات فارغ‌التحصیل شده‌ای. حالا برو بیرون و خودت باش!»

صفحه‌ی ۳۰۵

مقدمه

تبریــک می‌گویم! در جهانِ باهوش بــارآوردن کودکان به زبان آدمیزاد، قدم بزرگی برداشته‌اید. آن‌قدر باهوش هستید که بدانید پدرومادر بودن چیزی بیشتر از عوض کردن کهنه و پاک کردن اشک است. شما فرزندانی توانمند می‌خواهید.

بــزرگ کردن کودکان می‌تواند کاری بی‌نهایت مفرح باشــد. اما ارتقای توانایی‌های ذهنی کودک، سخت‌تر از صعود به قله‌ی اورست است. گاهی، مسئولیت شما برای ارتقای ذهنی فرزندانتان می‌تواند بسیار سخت باشد. این همان‌جایی است که باهوش بارآوردن کودکان به زبان آدمیزاد وارد میدان می‌شود.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا کودکانتان را تشویق به بلندپروازی و دستیابی به موفقیت در مدرسه، در میان دوستان یا در اجتماع بکنید. در این کتاب، پیشنهادهایی برای فرو نشاندن نگرانی‌تان در مورد بچه‌ها، خاموش کردن خشمتان و در عین حال تربیت فرزندانی باهوش و راضی، خواهید یافت.

این کتاب به شــما کمک می‌کند شغلتان را به‌عنوان پدرومادر به‌خوبی انجام دهید. تربیت کودکان باهوش مســتلزم فداکاری و کوشــش پیوسته است، اما زیاد دغدغه نداشته باشید که بهترین والدین باشید، وگرنه نمی‌توانید از طی این مسیر در کنار فرزندتان لذت ببرید. برای موفقیت فرزندتان، تفریح کردن به اندازه‌ی دیگر فعالیت‌های مطرح‌شده در این کتاب اهمیت دارد. می‌خواهم آن‌قدر از تربیت کردن اینشتین‌های کوچک (البته اینشتین‌هایی با جسم و روح سالم) لذت ببرید که فراموش کنید در حال شکل دادن یک مغز هستید.

درباره‌ی این کتاب

در این کتاب، تعداد زیادی توصیه‌ی کاربردی به شما ارائه می‌شود. پیشنهادهای ساده و ارزانی به شــما خواهم داد که تأثیر فراوانی در آماده‌سازی فرزندتان از نظر ذهنی، جسمی و عاطفی برای دستیابی به موفقیت دارد. اما چیزی را که در خانه‌ی خودم یا کلاسم امتحان نکرده باشم، به شما توصیه نخواهم کرد.

- ✓ این کتاب به شما می‌گوید که برای باهوش‌تر بارآوردن بچه‌ها، چه کارهایی مفید است و چه کارهایی مفید نیست. همه‌چیز را در این کتاب پیدا می‌کنید، از چیدمان اتاق بچه‌ها تا تقویت مهارت‌های زبانی، تا تشخیص شرایط بهینه برای آموزش جبر.
- ✓ این کتاب محدوده‌ی وسیعی از مهارت‌های لازم برای موفقیت واقعی را برای شما شرح می‌دهد و می‌توانید تصمیم بگیرید که در الگوی زندگی‌تان، «باهوش» چه معنایی دارد. یادتان باشد که باهوش بودن چیزی بیشتر از گرفتن نمره‌ی ۲۰ در همه‌ی درس‌هاست.
- ✓ این کتاب به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌هایتان را با سطح بلوغ فرزندتان تطبیق دهید. شما نمی‌توانید از اعجوبه‌ی پیشرفته‌ی ۹ماهه‌تان که با جمله‌های چهارکلمه‌ای صحبت می‌کند انتظار داشته باشید در امتحان دیکته موفق شود. به همین خاطر، پیشنهادهای بسیار بسیار زیادی به شما می‌دهم تا از هر مرحله بهترین استفاده را ببرید و بدانید چه زمانی باید به مرحله‌ی بعد بروید.
- ✓ این کتاب به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌ها و تعامل‌های انگیزه‌بخشی را که به‌طور طبیعی میان شما و فرزندانتان وجود دارد، کشف کنید. با کشف آنچه طبیعی است، اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنید تا آن‌ها را آن‌قدر تکرار کنید تا به نتیجه برسید. بدین‌ترتیب، همچنان که از بودن با فرزندتان لذت می‌برید، اطمینان هم می‌یابید که آن‌ها را خوب پرورش می‌دهید.
- ✓ این کتاب همچنین پیشنهادهایی عالی برای خاموش کردن تلویزیون و تشویق بچه‌های معتاد به تلویزیون، به مبدل شدن به افرادی اهل عمل ارائه می‌دهد. با نشان دادن اقدامات پیشگیرانه‌ای که حتی برای تنبل‌ترین بچه‌ها نیز کارامدند، شما را برای مواجهه با بحران‌های اجتناب‌ناپذیر آماده می‌کنم.
- ✓ این کتاب افسانه‌ها و خرافات ساخته‌ی شرکت‌های بزرگ را کنار می‌زند و به شما کمک می‌کند زیر بار تلقین این شرکت‌ها برای پرداخت پول زیاد برای خرید محصولات آموزشی مبتنی بر تئوری‌های مشکوک نروید.

در این کتاب پیشنهادها و دستورالعمل‌هایی واقع‌گرایانه برای تقویت غریزه‌ی عالی شما ارائه داده‌ام. تلاش کرده‌ام از اصطلاحات پیچیده‌ی آموزشی و عجایب و غرایب روانشناسی دوری کنم. (البته گاهی با ارائه‌ی تعاریف ساده وارد این موضوعات نیز شده‌ام تا از آخرین واژگان علمی نیز آگاه باشید).

پیش‌فرض‌ها

پیش‌فرض اصلی این کتاب این اســت که می‌خواهید فرزندانی باهوش تربیت کنید که در عین حال، رشدی همه‌جانبه داشته باشند. می‌خواهید فرزندانتان شاگرد اول کلاس شوند و شاگرد اول بمانند. می‌خواهید ستایشگر هنر و طبیعت باشند، رهبر و مشاور کودکان دیگر و مهربان و دلسوز باشند.

پیش‌فرض دیگر این است که شما را فردی در نظر گرفته‌ام که زمان زیادی را با یک یا چند کودک می‌گذرانند. احتمالاً پدر یا مادر کودکی هستید، اما شاید هم مادربزرگ یا پدربزرگ، خاله یا عموی باحال و پرشور، مربی یا معلم هم باشید.

آخرین پیش‌فرضم این است که می‌خواهید قدم بزرگی برای فرزندتان بردارید. آماده و مشتاقید و می‌توانید فرزندتان را مقدم بر خودتان بدانید ــ البته به شکلی منطقی!

این کتاب چگونه سازماندهی شده است

کتاب شامل ۵ بخش اصلی است که به ۲۲ فصل تقسیم شده‌اند. در اینجا مختصری از هر بخش را مرور می‌کنیم.

بخش اول: شروع خوب

باهوش بودن، چیزی بیشــتر از آوردن نمره‌ی اول در امتحانات اســت، هرچند باید اعتراف کنم که آوردن بالاترین نمره به ضرر هیچ بچه‌ای نیســت. بخش اول کتاب، باهوش بودن را تعریف و درباره‌ی نقش والدین در موفقیت فرزندانشان بحث می‌کند. ایــن بخش چارچوبی را بــرای تعامل میان والدین و فرزنــدان باهوش بنا می‌نهد و ابزارهایی را برای ارزیابی میزان تأثیر بدن و فکر سالم بر هوش هر کودک در اختیار شما می‌گذارد.

بخش دوم: سال‌های آغازین: از تولد تا مهدکودک

نوزادان چیزی بیشتر از آدم‌بزرگ‌های کوچکند. آن‌ها نیازمند مراقبت و فعالیت‌هایی متفاوت ــ مثلاً مقدار زیادی ناز و نوازش ــ از بزرگسالان هستند. این بخش آخرین اطلاعات را در مورد فعال کردن ســلول‌های ذهنی فرزندتان در رحم، بیدار کردن

حـواس پنجگانه‌ی نوزادان و آماده کردن بچه‌های تازه‌راه‌افتاده برای دنیای بیرون از خانـه را در اختیارتان می‌گذارد. پیشـنهادهایی در زمینه‌ی وضع محدودیت‌ها ارائه می‌دهد و به شـما می‌گوید چطور با فرزندتان بازی کنید تا ذهن و حواس او تقویت شود.

بخش سوم: سال‌های مشتاق یادگیری: دبستان

از آنجـا که احتمالاً این کتاب را برای تبدیل فرزندتان به یک نابغه‌ی دانشـگاهی مطالعه می‌کنید، این بخش و بخش چهار را با مقاطع تحصیلی طبقه‌بندی کرده‌ام. در این بخش در مورد آماده کردن بچه‌ها برای دبستان و اطمینان از اینکه مدرسه را به شـیوه‌ای عالی آغاز می‌کنند، بحث کرده‌ام. به مسائل دشوارتر مانند تکالیف درسـی، ارتباط والدین با مدرسه، تغییر مدرسه و شناخت استعدادها نیز پرداخته شده است.

بخش چهارم: سال‌های «همه‌چیز را می‌دانم»: راهنمایی و دبیرستان

نوجوانـان گونـه‌ای متفاوتنـد. هرچند بسـیاری از مسـائلی که بـرای بچه‌های کوچک‌تـر صادق اسـت در مورد نوجوانـان نیز صدق می‌کند، اما در بسـیاری از مـوارد نیز بـا دگرگونی مواجه‌ایـم. این بخش شـما را با دنیای نوجوانان آشـنا می‌کند که شامل دوسـتان، زمان سپری‌شده در مدرسه (با تأکید بر فعالیت‌های فوق برنامه) و زندگی در خانه است و توصیه‌هایی برای رفتار درست ارائه می‌دهد. فصل‌های این بخش شـما را به سـمت اوج تجربه‌ی والدین باهوش بودن سـوق می‌دهـد: روانه کردن فرزندتان برای زندگی مسـتقل همراه با آغاز یک شـغل یا رفتن به دانشگاه.

بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها

این بخش شامل چندین فصل کوتاه و جالب است. ده خصیصه‌ی خانوادگی که باعث پرورش بچه‌های باهوش می‌شـود، ده کتاب مناسب برای سنین متفاوت و ده منبع اطلاعاتی برای کمک به شما در زمینه‌ی پرورش انسان‌های توانا.

علایم به کار رفته در کتاب

علایم حاشیه‌ی کتاب نشان‌دهنده‌ی اطلاعات ویژه‌اند. این علایم به شما می‌گویند که در صفحه‌ی مربوطه چه مطالبی وجود دارد. به این ترتیب می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا باید مطلب را بخوانید یا با وجود اینکه جالب است، می‌خواهید سراغ موضوع بعدی بروید.



این نماد به شما ایده‌های بکری برای پرورش بچه‌های باهوش می‌دهد. همچنین حاوی نکاتی است که نسل‌ها مؤثر بوده و حتی در مورد خود شما نیز به کار رفته است!



این نماد معرف پاراگراف‌هایی است که در آن‌ها اصطلاحات آموزشی یا روانشناختی تعریف شده‌اند.



بعضی اوقات بهترین راه روشن کردن موضوع، مثال زدن و بیان داستان‌های واقعی است. این نماد نشان‌دهنده‌ی داستان‌ها و روش‌هاست.



حتی اگر هیچ‌چیز را به خاطر نمی‌سپارید، این یادآوری‌های ارزشمند را برای استفاده در آینده حفظ کنید.



این نماد، علامت توقف و تفکر درباره‌ی کاری است که انجام می‌دهید، چون ممکن است از عملتان نتیجه‌ی معکوس بگیرید.

حالا چه کار کنید

می‌توانید هرکدام از کارهای زیر را انجام دهید:

- ✓ کتاب را از اول تا آخر بخوانید، که مرا بسیار خوشحال می‌کند. اگر انجام این کار ممکن نیست، خوب است به کل کتاب نگاهی سریع بیندازید، به‌خصوص اگر دفعه‌ی اولی است که صاحب فرزند می‌شوید. مرور سریع کتاب می‌تواند چشم‌اندازی از آنچه در آینده با آن مواجه خواهید شد، به شما بدهد.

- قسمت‌هایی از کتاب را که با وضعیت فعلی‌تان در ارتباط است، بخوانید. خود کتاب این کار را آسان می‌کند، چون بخش‌ها از هم مجزا هستند. برای درک موضوعـات نیاز به خواندن مطالبِ قبل از آن ندارید. در جاهایی که چنین نیازی وجود دارد، خود من در کتاب این موضوع را متذکر شده‌ام.



در بخش اول پیشـنهادهایی برای تمام سنین ارائه داده‌ام، بنابراین توصیه می‌کنم حتماً به مطالب این فصل نگاه کنید.

- در کل کتاب، مطالبی را به عنوان مکمل در قاب آورده‌ام. این قاب‌ها ممکن اسـت برای شـما جالب باشد. اگر برای شـما جالب نبود، از آن‌ها بگذرید: این قاب‌ها حاوی اطلاعات تکمیلی اسـت، اما برای درک مطالب الزامی به خواندن آن‌ها نیست.

حالا چه‌کار کنید؟ روی یک صندلی راحت بنشـینید و از سـفر به دنیای «باهوش بارآوردن کودکان» لذت ببرید.

بخش ۱

شروع خوب

موج پنجم — اثر ریک تِننت



در این بخش...

باغبان‌ها می‌دانند چطور گیاهانی عالی پرورش دهند. تصمیم می‌گیرند که در شرایط موجود چه گیاهی بهتر رشد می‌کند، تعیین محل کاشت را به شکلی بهینه برنامه‌ریزی کرده و از دانه‌ها با کود و آب مراقبت می‌کنند. گیاهانی که بیشترین مراقبت را دریافت کرده‌اند، میوه‌ها و گل‌هایی رنگارنگ خواهند داشت.

بچه‌ها هم همین‌طورند. در مورد بچه‌ها، با شناخت اینکه چه چیزی برای موفقیت آنان لازم است، زمینه‌ی کار را آماده می‌کنید. سپس با پیام‌های مثبت و فراهم آوردن محیط مناسب برای باهوش‌تر و خوشحال‌تر بودن، از نهال‌هایتان مراقبت می‌کنید. فصل ۱ به شما در تعریف مفهوم باهوش کمک می‌کند و فصل ۲ و ۳ به شما در تهیه‌ی خاک مناسب برای کودکتان یاری می‌رساند. فصل ۴ اطلاعاتی تکمیلی در زمینه‌ی روش‌های سالم نگه داشتن کودک و آماده کردن او برای یادگیری در اختیار شما می‌گذارد.

فصل ۱

تعریف افراد باهوش

در این فصل می‌خوانیم:

- بر تصور شما از کودکان باهوش تمرکز می‌کند
- شش خصوصیت اصلی کودکان باهوش‌تر و توانمندتر را مشخص می‌کند
- به شما کمک می‌کند تا هوش کودکانتان را به دوران بزرگسالی آنان نیز بسط دهید

شاید شـما هم این حقیقت را بدانید: تربیت کودکان در حال حاضر دشوارتر از هر زمان دیگری شـده است. کودکان شما انتخاب‌های بی‌انتهایی دارند، تکنولوژی‌های جدید و نیروهای خارجی ــ مانند رسـانه‌ها ــ که از زمان نوزادی آن‌ها را بمباران کرده و برای کسب توجه آنان با شما رقابت می‌کنند.

در چنیـن دنیای پرسـرعت و پررقابتی، مجبورید اولویت‌هـای پدرومادری‌تان را خیلی زود مشـخص کنید. اگـر می‌خواهید فرزندانی باهوش تربیـت کنید، باید منظورتـان را از باهـوش بـودن تعریف کنید. بعـد باید بفهمید کـه چه منابعی توانایی موفقیت را به کودکان می‌دهند. تنها پس از توجه کامل است که می‌توانید تشـخیص دهید چگونه ایـن مفاهیم باعث به وجود آمدن شـیوه‌ی بهتری برای پدرومادری می‌شوند.

این فصل، البته به شکل ضمنی، خصوصیاتی را شرح می‌دهد که اخذ نمرات بهتر و تعقیب استعدادهای نامعمول را ممکن می‌کند.

شناخت خصوصیات کودکان باهوش

آیا شـما برای دلبندانتـان آرزوهایی بزرگ و بلندپروازانه دارید کـه از گهواره آغاز می‌شوند؟ شاید یکی یا همه‌ی موارد زیر را در دورنمایتان دارید:

- ✓ نوزادانی که از داخل شکم مادر آغاز به راه رفتن و حرف زدن می‌کنند

- ✓ بچه‌هـــای پیش‌دبســـتانی کـــه دایرةالمعـــارف می‌خوانند و مســـائل جبر حل می‌کنند.
- ✓ کودکانی که هر فصل شاگرد اول می‌شوند و آن‌قدر نمره‌ی ۲۰ در کارنامه‌شان دارند که سازمان تحقیقات فضایی با پدرومادرشان تماس می‌گیرد.
- ✓ دبیرستانی‌هایی که کاپیتان تیم ورزشی‌اند، اولین صندلی ارکستر متعلق به آنان است و نمره‌های دبیرستانشان آن‌قدر خوب است که بهترین دانشگاه‌های کشور دربه‌در دنبال آنان هستند.



این اهداف، علاوه بر اینکه کمی غیرواقعی‌اند، تنها جنبه‌ای از باهوش بودن را نشان می‌دهنـــد. در دنیای بی‌رحم امـــروز، بچه‌های واقعاً باهوش برای موفقیت، به چیزی بیش از اهداف متکبرانه و خیالات پوچ نیاز دارند.

می دانم که فکر تربیت بچه‌های باهوش و همه‌جانبه‌نگر می‌تواند ترســـناک باشد. و متأســـفانه هیچ فرمول آسانی برای انجام این کار وجود ندارد. بچه‌ها هم مثل شما، موجوداتی پیچیده، متنوع و مهیجند. خبر خوش این است که کودک شما تمایلی طبیعی برای حرکت در مسیر صحیح دارد. وظیفه‌ی شما به عنوان پدرومادر، شکوفا کردن این تمایل و پروراندن آن تا زمانی است که کودکتان خانه را ترک می‌کند، و حتی بعد از آن. لازمه‌ی انجام این کار، پروراندن خصوصیات مورد بحث در فصل‌های آتی است.

هیچ‌چیز نمی‌تواند انگیزه را شکست دهد

برای باهوش بودن، باید انگیزه‌ای برای موفقیت وجود داشـــته باشد، مهم نیست که چه موانعی یا چند مانع ســـر راه فرزند شما قرار دارد. انگیزه شما را به حرکت وادار می‌کند و بعد شما را فعال نگه می‌دارد. انگیزه شما را به سمت موفقیت می‌کشاند. حتی اگر فرزند شما هوش درخشانی در زمینه‌ی کتابخوانی از خود بروز دهد، بدون انگیزه برای استفاده‌ی کاربردی از آن، راه به جایی نخواهد برد.

بهترین حقیقت درباره‌ی انگیزه این اســـت که خودش را تغذیه می‌کند. علاقه به پرتـــاب توپ منجر بـــه برپا کردن یک لیگ کوچک می‌شـــود و در نهایت به بازی در تیم مدرســـه می‌انجامد. منبع ناشـــناخته‌ی درونی‌ای، باعث میل به دانســـتن می‌شود. می‌توانید آن را عشق به یادگیری یا روح ماجراجویی بنامید. همان اندازه که در رســـیدن به هدف لذت هســـت، در روند انجام کار هم لذت وجود دارد ــ شاید حتی بیشتر.

تشویق بچه‌ها

کودکان تقریباً از زمان تولد خود را به جلو می‌رانند. آن‌ها در مسیر استقلال، قدم‌به‌قدم حرکت می‌کنند. نوزاد سالم شما:

- ✓ زمانی که نیاز به توجه دارد، برای برقراری ارتباط با شما، گریه می‌کند.
- ✓ آن‌قدر می‌گردد تا چیزی برای مکیدن پیدا کند.
- ✓ آن‌قدر می‌کشد و هل می‌دهد تا تکان می‌خورد، می‌نشیند و می‌ایستد.
- ✓ آن‌قدر حرکت می‌کند تا سینه‌خیز برود، راه برود و از پله‌ها بالا برود.

اگر مرتب کودکتان را تشــویق کنید، انگیزه‌ی موفقیت خودبه‌خود ظاهر می‌شــود. آموزش اســتفاده از دستشویی، تشخیص اعداد و حروف، نقاشی، بستن بند کفش، خواندن مستقل یک کتاب، نواختن یک آلت موسیقی ــ همه‌ی این‌ها مراحل مهمی است. با هر دستاورد، کودک شما توانایی و اعتمادبه‌نفس لازم را برای ورود به ماجرایی جدید به دست خواهد آورد. (هرچند ممکن است بعضی از این توانایی‌ها، مانند نقاشی کشیدن روی دیوار، خوشایند شما نباشد.) تشویق به انجام این کوشش‌ها، انگیزه‌ی لازم را برای دستیابی به موفقیت فراهم می‌سازد؛ انگیزه‌ای که در تمام زندگی تداوم خواهد داشت.

انگیزه را سرکوب نکنید



همه‌ی کودکان انگیزه دارند ــ مگر اینکه ســرکوب شــده باشــد. تکرار حرف‌های تحقیرآمیز، بی‌علاقگی، یا اهمیت ندادن به آنچه برای کودکتان مهم است، شما را به سمت سرکوب انگیزه پیش خواهد برد.



یکی از زمان‌هایی که والدین انگیزه‌ها را ســرکوب می‌کنند، زمانی اســت که بچه‌ها کشــفیات چندش‌آور و چسبناکشان را رو می‌کنند، مثل روزی که دخترم یک کرم ابریشــم پیدا کرد. اولین واکنش من که از حشــرات می‌ترسم و دانشی در این مورد نداشتم، این بود که: «اَه! نمی‌شه تو خونه حشره نگه داری. همین که گفتم!» بعد به یک نقشــه‌ی دیگر فکر کردم. خانه‌ی حشــره را در جایی دنج قرار دادیم تا پیله بستنش را تماشا کنیم. به کتابخانه رفتیم و کتاب‌هایی راجع به نگهداری و تغذیه‌ی پیله‌ها پیدا کردیم. دخترم دوستانش را برای دیدن کشفش دعوت کرد و ماه‌ها بعد که پروانه‌ی رنگارنگ از پیله درآمد، آزادش کردیم. امروزه، دخترم به‌عنوان مشــاور اردوها، دوستداران حشرات را تشویق می‌کند، درحالی‌که مسئولان گروه‌های دیگر می‌گویند: «اَه اَه! اون چیز رو از من دور نگه دار!»

در مورد راه‌های زیر برای تقویت انگیزه در فرزندتان فکر کنید:

- ✓ **از لباس‌هـای گلـی، حشـرات نورانـی و کرک‌هـای گل قاصدک اسـتقبال کنیـد!** مراقب عکس‌العمل‌هایتان در مورد اشـیا و موجودات کثیفی که فرزندانتان به خانه می‌آورند باشـید. آیـا رفتارتان کنجکاوی را در وجود او می‌کشـد یا او را تشـویق به یادگیری بیشـتر و باهوش‌تر شدن می‌کند؟
- ✓ **اگر بعد از چندین روز بارانی، هوا آفتابی شده است، شستن لباس‌ها را به زمان دیگری موکول کنید!** هر وقت فرصتی پیش می‌آید، به فرزندتان فرصت دهید اکتشافات جدیدی انجام دهد.
- ✓ **در حین باد کردن بادکنک یا درسـت کردن فواره با گاز نوشـابه، با او صحبت کنید.** بـرای او توضیح دهید که چه چیزی باعث این اتفاقات می‌شود. به او کمک کنید در زندگی روزمره جادوی علم را بیابد.
- ✓ **او را تشویق به تلاش کنید و همیشه بیشتر به تلاش اهمیت بدهید تا به نتیجه‌ی نهایی.** زمانی که فرزندتان به شـما عکس یا داسـتانش را نشان می‌دهد، برای سر درآوردن از موضوع و افزایش یادگیری، از او سؤال کنید. از او بپرسـید چه چیزهایی را می‌تواند بـه کارش اضافه کند. از هر تلاشی تقدیر کنید.
- ✓ **می‌توانید با پولتان برای فرزندتان سـی‌دی، کتاب و دیگر چیزهای ارزشمندی را بخرید که می‌خواهد.** به این ترتیب دانه‌هایی را می‌کارید که با کار زیاد و بالا رفتن آگاهی، میوه می‌دهند.
- ✓ **فرزندتـان را ترغیب به کار داوطلبانه کنیـد.** درباره‌ی کمک به افراد فقیر با او صحبت کنید، همین‌طور به او بگویید که چطور باید دچار چنین مشکلاتی (فقر و...) نشود.
- ✓ **هرچندوقت یک‌بار، میزان مناسبی از رقابت و چالش را وارد خانواده‌تان کنید.** در مورد رقابت به فصل ۱۵ مراجعه کنید.



حتی اگر همیشـه بهترین عکس‌العمل‌هـا را در مواجهه با کنجکاوی‌های فرزندتان نشـان دهید (و البته هیچ پدرومادری قادر به انجام چنین کاری نیسـت)، باز هم برانگیختن انگیزه کار آسانی نیست. مقاومت‌های زیادی در مقابل تلاش شما وجود دارد. مهم‌ترین و آشکارترین این مقاومت‌ها، تلویزیون، فشار کاری شما و مشکلات خانواده‌های تک‌والد و نداشتن زمان برای گذراندن وقت با خانواده است.

مراقب افراد مشهور و ثروتمندی باشید که پز می‌دهند که چطور با وجود اینکه در مدرسه شاگردان خوبی نبوده‌اند، به موفقیت دست پیدا کرده‌اند. رئیس جمهور امریکا به دانشجویان یک دانشگاه گفت که گرفتن نمره‌ی پایین می‌تواند باعث شود رئیس جمهور ایالات متحده شوند! جرج کلونی، هنرپیشه‌ی معروف، به بینندگان تلویزیون پز می‌دهد که دوره‌ی پیش‌دانشگاهی را تمام نکرده است. ممکن است تصور کنید این آدم‌ها انگیزه را در فرزند شما تقویت می‌کنند، چون بدون اینکه باهوش‌ترین آدم‌های دنیا باشند به موفقیت رسیده‌اند، اما آن‌ها پیام درست را به کودکان نمی‌رسانند: داشتن انگیزه برای آموختن، معادل موفقیت است.

اشتیاق به «کار کردن»، معجزه می‌کند

هرچه فرزندتان زودتر به ارزش کار کردن پی ببرد، موفق‌تر خواهد بود. شما کار می‌کنید تا پول داشته باشید، غذا بخرید و خانه‌تان را تمیز و مرتب نگه دارید. برای فرزند شما کار کردن به معنای انجام تکالیف، فعالیت در مدرسه و کار جمعی در خانه و اجتماع است. کارگری کوشا و مسئول بودن، از درس‌های زندگی است.

ارتباطی روشن میان اخلاق کاری مثبت و موفقیت وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهد که فرزند کوشای ۱۰ساله‌ی شما شانس بیشتری برای موفقیت دارد تا بچه‌ی تنبل همسایه. در حقیقت اشتیاق به کار کردن مهم‌تر از ضریب هوشی یا وضعیت اقتصادی خانواده است. برقراری یک اخلاق کاری در سن پایین باعث کاهش احتمال بیکاری و روابط بهتر در همه‌ی زمینه‌ها در آینده خواهد شد.

زمانی که فرزندتان کاری را با اشتیاق تا پایان انجام دهد، با خوشحالی می‌گوید: «من این کار را کردم!» ایجاد روحیه‌ی کاری مثبت مزایای دیگری نیز دارد:

- ✓ احساس موفقیت
- ✓ اعتمادبه‌نفس
- ✓ آگاهی از نقاط قوت و ضعف
- ✓ احترام به قوانین و اولیای امور
- ✓ مهارت در زمینه‌ی همکاری با دیگران در انجام کار
- ✓ توانایی تداوم وظیفه‌شناسانه‌ی یک تکلیف جسمی یا ذهنی تا پایان، به عبارت دیگر انضباط شخصی.

فکر می‌کنم کار کردن برای بچه‌ها بسیار مهم است و به همین خاطر در فصول ۸، ۱۱ و ۱۶ به ارزش کار و کارهایی که بچه‌ها باید بتوانند در تمام سنین انجام بدهند، پرداخته‌ام.

خوش‌بینی کودکان را تشویق می‌کند راه را ادامه بدهند

اگر کودک شما رفتاری مثبت داشته باشد، شانس بیشتری برای زندگی سالم و طولانی خواهد داشت. همچنین عملکرد بهتری در کار و مدرسه نشان خواهد داد. به این خاطر که افراد خوش‌بین به جای تمرکز بر وقایع مجزا که ممکن است در لحظه خوب یا بد باشند، زندگی را یک راه می‌بینند: راه «یا موفق می‌شوم یا درحالی شکست می‌خورم که تلاشم را کرده‌ام!»

اگر فرزند شما باور داشته باشد که می‌تواند بهترین نمره را در امتحان بگیرد، کاپیتان یک تیم ورزشی باشد، یا از کوه بالا برود، آن وقت می‌تواند به آرزویش هم نزدیک شود یا به آن برسد. اگر هم نتواند به هدفش برسد، مشکلی نیست. دوباره تلاش می‌کند.

تقویت شجاعت از راه نگرش صحیح

تفکر مثبت به فرزند شما کمک می‌کند با مشکلات زندگی دست‌وپنجه نرم کند. مثبت بودن به کودکان جرئت می‌دهد تا:

- ✓ در برابر وسوسه‌های مضر، مانند مواد مخدر، الکل و روابط جنسی ناخواسته مقاومت نشان دهند.
- ✓ تن به موقعیت‌های پرخطر یا مشکل‌ساز ندهند.
- ✓ درحالی‌که بقیه‌ی همکلاسی‌ها فکر می‌کنند شاگردزرنگ بودن «باحال» نیست، به سؤالات معلم پاسخ بدهند.
- ✓ با دوستان موفق، که ممکن است چندان مورد علاقه‌ی دیگران نباشند، معاشرت کنند.
- ✓ بدون اینکه کسی را بشناسند، وارد یک مدرسه یا کلاس جدید بشوند.

خوش‌بینی در برابر خوش‌باوری

خوش‌بینی به این معنا نیست که فرزند شما واقع‌گرا نیست. خوش‌بینی حقیقی هیچ‌گاه واقعیت را انکار نمی‌کند. بالعکس، فرزند مثبت‌اندیش شما با ایمان و اشتیاق،

هرجا امکان داشته باشد، واقعیت موجود را به چیزی بهتر تبدیل می‌کند. او می‌گوید: «شاید اگر کمی تندتر بدوم، کمی بیشتر درس بخوانم، موفق شوم.»

کودکانی که چنین رفتاری دارند، از تجربیات خود درس می‌گیرند. بر تجربیات خود تکیه می‌کنند. و عملکرد بهتر را جزئی از استمرار حرکت می‌بینند. هیچ‌چیز نمی‌تواند جلوی پیشرفت چنین کودکانی را بگیرد.

خلق یک انسان خوش‌بین



صاحب‌نظران اتفاق نظر ندارند که خوش‌بینی ذاتی است یا اکتسابی. اما شکی نیست که اگر همیشه منفی‌بافی کنید و در انتظار وقایع ناخوشایند باشید، توقع دارید فرزندانتان هم همیشه بازنده باشند. اما اگر خوش‌بین باشید، مرتب به او می‌گویید: «تو می‌توانی» و به این ترتیب ارتعاشاتی مثبت به‌سوی او ارسال می‌کنید. (مطالب بیشتر در این زمینه را در فصل ۳ خواهید یافت.) به این شکل کودکان باور می‌کنند که می‌توانند در دنیا تأثیرگذار باشند. و اغلب هم همین‌طور است.

خلاقیت درها را به روی شما باز می‌کند

کودکان باهوش خلاقند و به شیوه‌ای متفاوت فکر می‌کنند. آن‌ها از هرچیز بی‌مصرف، چیزی با ارزش خلق می‌کنند و با استفاده از مهارت‌های ذهنی خود به جهان رنگ و بویی تازه می‌بخشند.

معجزه‌ای به نام تفکر خلاق

خلاقیت یعنی استفاده از استعداد برای خلق چیزی بی‌همتا. اگر فرزند شما یکی از فعالیت‌های زیر را انجام می‌دهد، می‌توانید نتیجه بگیرید که دارای روحی خلاق است:

- ✓ **تفکر انتزاعی**. یک قوطی خالی چیزی بیشتر از یک قوطی است: قلعه، جعبه‌ی اسباب‌بازی یا خانه‌ی عروسک است.
- ✓ **منطق**. اگر آجرها محکم اما برج لق است، شاید افزودن یک آجر به هر طرف، از فرو ریختن برج جلوگیری کند.
- ✓ **حل مسئله**. شاید این مسئله‌ی ریاضی کمک کند بفهمم باید چطور به حساب و کتاب‌ها رسیدگی کنم.

- ✓ **داشتن برنامه.** مثلاً: «امروز، لباس می‌پوشم، سگ را برای گردش به پارک می‌برم، با جیمی در باغچه دنبال کرم می‌گردم و درست کردن گردنبند نصفه‌کاره‌ام را ادامه می‌دهم.»
- ✓ **داشتن ایده‌های پیچیده.** ممکن است فرزند شما رادیو را باز کند و ببیند چطور کار می‌کند. بعد دوباره آن را به شکل اول درست کند.
- ✓ **تفسیر دنیا با حواس پنجگانه.** ساختن موسیقی، نقاشی یا نوشتن داستان کاری خلاقانه است.

نگاه به آینده

فعال کردن تمایلات خلاقانه‌ی کودکان نیازمند زمان و پشتکار است. برای برانگیختن حس اعجاب و ماجراجویی، که منجر به بروز خلاقیت می‌شود:

- ✓ بگذارید فرزندتان بداند که شما به تفکر آزاد و روحیه‌ی ماجراجو احترام می‌گذارید.
- ✓ با پرسیدن سؤال، کودک را تشویق به تفکر به شیوه‌ای جدید و متفاوت کنید، مثلاً: «چه اتفاقی می‌افتد اگر...؟» یا «چطور فهمیدی که...؟» و خلاقیت او را افزایش دهید.
- ✓ بپذیرید که خیالباف امروز می‌تواند موتزارت فردا باشد. تا زمانی که فرزند خیالبافتان از کل جریان زندگی جدا نشود، خلق ایده‌ها، فکر کردن راجع به آن‌ها و پیش‌بینی («اگر این‌طور بشود...») جزئی از فرایند خلاقیت به حساب می‌آیند.
- ✓ با هر ایده‌ی وحشی و دیوانه‌وار، با احترام و اشتیاق برخورد کنید. سرکوب پیشنهادهای غیرعملی یا احمقانه، خلاقیت را از بین می‌برد. حمایتگر باشید تا حتماً در آینده ایده‌های بهتری ارائه شود.



فرزندتان را تشویق کنید یک دفترچه‌ی تخیلات برای خودش درست کند. هر نوع کاغذ، پوشه، مجموعه روزنامه‌های بریده‌شده یا دفتر سفید می‌تواند به ثبت افکار و تخیلات کمک کند. دفترچه‌های صوتی روی نوار کاست نیز مناسب هستند. بگذارید تخیلات کودکتان در زمینه‌ی نوشتن، طراحی، داستان‌نویسی یا خواندن آواز شکوفا شود. اگر الهه‌ی الهام او در خواب است، برای فرستادن او به سرزمین تخیل عجله کنید. برای بچه‌های کوچک‌تر می‌توان از جملاتی مانند: «فرض کن روی ماه هستی یا توی یک باغ با گیاهان شکلاتی بازی می‌کنی...» استفاده کرد. برای بچه‌های بزرگ‌تر باید تلاش بیشتری انجام داد.

دوستان به موفقیت افراد کمک می‌کنند

بچه‌های اجتماعی بیشتر پیشرفت می‌کنند. حتی در این دنیای کاملاً غیرشخصی و تکنولوژیک، فرزند شـما مرتب در حال تعامل با دیگران است: در کلاس، سر کار، در تیم‌های ورزشی و البته قرارهای دوستانه. بچه‌های اجتماعی بیشتر به مهمانی‌ها دعوت می‌شوند و برای مبصر شدن رقابت می‌کنند، چرا که می‌دانند چطور با دیگران ارتباط برقرار کنند. در بزرگسالی، کارها را به‌خوبی انجام می‌دهند، چرا که می‌دانند چطور به دیگران کمک کنند و در مقابل، چطور از دیگران کمک بخواهند. مهم‌تر از همه‌ی این‌ها، تحقیقات نشان داده سلامت جسمی و ذهنی فرد، با مهارت اجتماعی او در زمینه‌ی دوست‌یابی مرتبط است.

توانایی دوستی با افراد و حفظ دوستی، از مهارت‌های زندگی است و کودکان موفق دارای چنین مهارتی هستند. در حین تعامل با دیگران و طی فرایند رشد، کودکان باهوش این مهارت‌ها را مورد تجدید نظر قرار می‌دهند و با محیط منطبق می‌کنند. برای اطمینان از اینکه فرزندتان توانایی لازم را برای برقراری ارتباطات سالم داشته باشد:

- ✓ **احساسـات دیگران را برای او شرح دهید.** بگویید: «پت گریه می‌کند چون غمگین اسـت»، «مگـی هر وقت نگران اسـت، می‌خندد.» صحبت درباره‌ی چیزهایی که افراد را خوشحال یا غمگین می‌کند، علاوه بر آموختن زبان احساسـات و عکس‌العمل‌های افـراد به کودک، حس همدردی را نیز به او می‌آموزد.
- ✓ **داستان‌هایی در مورد اینکه کودکان چگونه احساسات خود را بروز می‌دهند،** برای او بخوانید تا از احساسات دیگران نترسد.
- ✓ **در مـورد ویژگی‌های دوسـتان خـوب صحبت کنیـد،** مانند حامی، سـرگرم‌کننده و مسـئولیت‌پذیر بـودن. خیلـی زود اعتمادبه‌نفـس لازم را برای اتخاذ تصمیمات درست در فرزندتان به وجود بیاورید. به او بفهمانید که یکی از خصوصیات تصمیمات درسـت، انطباق آن‌ها با اسـتانداردهای خانوادگی است.
- ✓ **بـه او کمک کنید تفاوت‌های دوسـتان، هم‌تیمی‌ها و همکارانش را بپذیرد.** شرح دهید که هیچ‌کس همه‌ی خصوصیات لازم را برای یک رابطه‌ی خـوب ندارد. به همین دلیل اغلب افـراد برای پرداختن به تمام جنبه‌های شخصیت خود دوستان زیادی دارند. در فصول ۱۰ و ۱۵ می‌توانید مطالب بیشتری در مورد اهمیت روابط بخوانید.



روشن کردن موضوع: مواجهه با واقعیت

می‌دانم که در دنیا هیچ‌چیز جدی‌تر از پرورش کودکان نیست. اما آن‌قدر بر هوش و باهوش بودن تمرکز نکنید که لذت بزرگ کردن فرزندانتان را از دست بدهید. از بودن با فرزندانتان لذت ببرید. با آن‌ها بخندید. با آن‌ها گریه کنید. با آن‌ها مسخره‌بازی دربیاورید. در هر شرایطی آن‌ها را تا می‌توانید بغل کنید و ببوسید. برای داشتن فرزندانی باهوش و خلاق، انجام چنین کارهایی به اندازه‌ی تمام پیشنهادهایی که در هر کتابی مطرح می‌شود، اهمیت دارند.

به همین ترتیب انتظار داشته باشید که فرزندانتان صبر و بردباری شما را به چالش بکشند، عصبانی‌تان کنند و گاهی شما را به سمت جنون سوق دهند. اصلاً باید همه‌ی این کارها را بکنند. زمان‌هایی پیش می‌آید که با تلاش‌های شما برای بهبود اوضاع مخالفت می‌کنند. اما می‌توانم بگویم که این کار نیز جزئی از فرایند یادگیری آنان است! اگر مثل بچه‌های نمونه رفتار کنند، دوست ندارید هیچ‌وقت خانه را ترک کنند. اما معنای پدرومادر بودن این نیست. پدرومادرهای باهوش، خصایصی را در فرزندان باهوش خود ایجاد می‌کنند که اجازه می‌دهد وارد دنیای واقعی شوند، موفق باشند و مستقل زندگی کنند.

هوش روزمره را به یاد داشته باشید

دارا بودن همه‌ی این ویژگی‌ها بدون وجود شعور، که نوع دیگری از هوش به حساب می‌آید، بی‌فایده است. شعور همان چیزی است که فرزند شما در زندگی روزمره می‌آموزد و اغلب اثری از آن در کتاب‌ها دیده نمی‌شود. شعور یعنی توانایی اتخاذ تصمیمات درست که موارد زیر را در بر می‌گیرد:

- ✓ تفکر مستقل
- ✓ انجام انتخاب‌های سالم و امن
- ✓ اطمینان به احساسات غریزی، به‌خصوص انواع ناخوشایند آن
- ✓ دانستن اینکه چه زمانی باید واکنش نشان دهد، صحبت کند یا دربرود.
- ✓ درک اینکه چه زمانی پیروی از دستورها اشتباه است.
- ✓ توانایی گفتن «نه» به شکلی قاطعانه

بچه‌های باهوش اتفاقی به وجود نمی‌آیند. باید فرزندتان را برای زندگی آماده کنید. در فصول ۸، ۱۰ و ۱۸، در مورد برنامه‌ریزی برای موقعیت‌هایی که فرزندتان در سنین مختلف با آن‌ها مواجه خواهد شد، مانند رد شدن از

خیابان و برخورد با غریبه‌ها، صحبت کرده‌ام. اما بعضی از آموزش‌ها تمام سنین را در بر می‌گیرد. با رعایت موارد زیر، فرزندتان را برای مواجهه با دنیای واقعی آماده کنید:

- ✓ از پیش برای موقعیت‌هایی که ممکن است فرزندتان در مراحل مختلف زندگی با آن‌ها مواجه شود، برنامه‌ریزی کنید، مانند نحوه‌ی برخورد با مزاحمان تلفنی زمانی که در خانه تنهاست.
- ✓ مهارت‌های لازم را برای برخورد با چنین موقعیت‌هایی به او بیاموزید، برای مثال تماس با پلیس ۱۱۰.
- ✓ با انجام بازی «اگه فلان جور شد، بهمان جور می‌شود...» گزینه‌های مختلف را در برخورد با چنین موقعیت‌هایی با او در میان بگذارید. «اگر کسی دم در بیاید و ادعا کند لوله‌کش است و بخواهد وارد خانه شود، چه‌کار می‌کنی؟»، «اگر غریبه‌ای زنگ زد و پرسید آیا پدرومادرت خانه هستند یا نه، چه جوابی می‌دهی؟»
- ✓ فهرستی برای موارد امنیتی تهیه کنید، آن را در معرض دید بگذارید و مرتب با هم مرور کنید.
- ✓ در هر سنی، ارتباط خودتان را با فرزندتان حفظ کنید و از اوضاع زندگی‌اش باخبر باشید.
- ✓ نقش بازی کردن به برخورد راحت و طبیعی با موقعیت‌ها کمک می‌کند. نقش غریبه‌ای را بازی کنید که زنگ در را می‌زند و می‌گوید برای یک مورد اضطراری به تلفن نیاز دارد یا غریبه‌ای که با اتومبیلش کنار او می‌ایستد و می‌پرسد دوست دارد همراه او به دیدن حیوانات برود. تمرین کنید در چنین موقعیت‌هایی چه بگوید و چه‌کار کند.

باهوش نگه داشتن بچه‌ها در حین رشد

در تمام این کتاب، روش‌هایی برای تربیت بچه‌های باهوش خواهید یافت. مکرراً راه‌هایی را که والدین باهوش برای کمک به درخشش فرزندانشان انتخاب می‌کنند، بیان می‌کنم.

- ✓ **به اهمیت نقش خود در تربیت فرزندتان واقف می‌شوید و آن را جدی می‌گیرید.** این بدین معنا نیست که تمام زندگی‌تان را وقف پرورش استعدادهای فرزندتان بکنید. بدین معناست که دیدی سالم نسبت به قضیه داشته باشید و بهترین پدرومادری باشید که می‌توانید.

- ✓ **به فرزندتان می‌فهمانید که باهوش بودن مهم است. توصیه نمی‌کنم مرتب به آن‌ها بگویید باید باهوش باشند.** بلکه زیرکانه و با آنچه انجام می‌دهید و آنچه می‌گویید، این فکر را در ذهن آن‌ها جا بیندازید. در فصل ۲ به این موضوع پرداخته‌ام.
- ✓ **از خودتان و فرزندانتان مراقبت می‌کنید،** متوجه می‌شوید که کودکان سالم و متناسب باهوش‌ترند. در فصل ۴ به این موضوع پرداخته‌ام.
- ✓ **متوجه می‌شوید که رشد طبیعی و معمول کودکان چگونه است.** یاد می‌گیرید که ذهن‌های کوچک چطور کار می‌کنند (فصل ۶) و چه چیز باعث رشد آن‌ها می‌شود. بعد می‌توانید با استفاده از فعالیت‌هایی متناسب با سطح رشد آن‌ها، توانایی‌های ذهنی‌شان را افزایش دهید.
- ✓ **به فرزندانتان فرصت می‌دهید تا بهترینی باشند که می‌توانند.** مراقب رشد اجتماعی و احساسی و همین‌طور درسی آن‌ها خواهید بود. اما به آن‌ها اجازه می‌دهید تلاش کنند، موفق شوند و با سرعت خاص خودشان رشد کنند، تا زمانی که مستقل شوند و خانه را ترک کنند. (این اتفاق زودتر از آنچه تصور کنید، روی می‌دهد!)

فصل ۲

شما می‌توانید پرورش‌دهنده‌ی یک ذهن باشید

در این فصل می‌خوانیم:

- قدرت خود را در شکل دادن ذهن کودکان باهوش درک می‌کنید
- به فرزندانتان کمک می‌کنید موفق باشند
- دقیقاً مشخص می‌شود که والدین چگونه کودکان باهوش تربیت می‌کنند

اعتراف کنید. آیا از اضطراب انجام کار دشوار تربیت فرزندان باهوش، دل‌درد گرفته‌اید؟ آیا این نگرانی شما را به سمت یافتن آخرین کتاب‌ها، نوارهای ویدئویی و وب‌سایت‌ها در زمینه‌ی تربیت کودکان سوق داده است؟ آیا هر کارتان را بررسی و موشکافی و آنالیز می‌کنید تا مبادا به توانایی‌های بالقوه‌ی فرزندتان آسیب برسانید؟

شجاع باشید و پولتان را دور نریزید. آنچه مورد نیاز فرزندانتان است از خانه‌ی شما بیـــرون می‌آید. به منبعی جز چیزهایی که هم اکنـــون در اختیار دارید فکر نکنید، خودتان و خانواده‌تان. این فصل به شما کمک می‌کند نقاط قوت خود را در زمینه‌ی تربیت بچه‌های باهوش کشف کنید. اگر خودتان در این زمینه کارهایی انجام داده‌اید، می‌توانید از این فصل بگذرید و سراغ مطالب بعدی بروید.

ارزیابی آنچه می‌دانید

حتی اگر برای بار اول صاحب فرزند شده‌اید، در کار تربیت کودکان تازه‌کار به حساب نمی‌آیید. شـــما زمانی خودتان هم کودک بوده‌اید و این نکته‌ی مثبت و مهمی در کارنامه‌ی شما به حساب می‌آید. همین‌طور حداقل با یک پدر یا مادر یا افرادی همانند آن‌ها، وقت گذرانده‌اید. این هم نکته‌ی مثبت دیگری است.

اگر با کودکان کار کرده باشید (به عنوان معلم مهد کودک، معلم، پزشک یا خاله و عمو و....)، تجربـــه‌ی تعامل با کودکان را نیز دارید که تمرینی برای تربیت فرزندان خودتان به حساب می‌آید.



اگر هرازگاهی دقیقاً مانند والدینتان رفتار کردید، تعجب نکنید. در کمال تعجب ــ و ترس ــ می‌توانید بازتابی از کودکی خودتان را به شکل خفته در خودتان بیابید. زمانی که اصلاً انتظارش را ندارید، مثلاً وقتی که فرزندانتان با نق‌نق صبر شما را لبریز می‌کنند یا به موسیقی گوشخراشی گوش می‌دهند، کلمات، برخوردها و عکس‌العمل‌های والدینتان از شما سر می‌زند.



چند دقیقه و خیلی جدی به روابط خودتان با والدینتان فکر کنید. شاید بخواهید مانند جدول ۱-۲ فهرستی در مورد رفتارهای خانوادگی خوب و بد ترتیب دهید. به نحوه‌ی رفتار والدینتان فکر کنید.

- ✓ کدام رفتار آن‌ها برای شما و خواهر و برادرهایتان مفید بود؟
- ✓ کدام رفتارها مفید و مناسب نبود؟
- ✓ می‌خواهید فرزندتان کدام‌یک از این رفتارها را تجربه کند؟
- ✓ کدام‌یک از ارزش‌های خانوادگی ارزش تداوم دارد؟
- ✓ کدام‌یک از این ارزش‌ها را باید از بین برد؟

تجزیه و تحلیل این رفتارها چارچوبی برای رفتار شما به عنوان پدر یا مادر ارائه خواهد داد.

جدول ۱-۲ فهرست رفتارهای خانوادگی خوب و بد

خوب	*بد*
هر شب مرا موقع خواب می‌بوسیدند	وقتی مریض می‌شدم، می‌گفتند «شجاع باش» یا «زخم که درد ندارد»، احساسات مرا نادیده می‌گرفتند
همیشه برایم جشن تولد می‌گرفتند	می‌گفتند دست از گریه بردارم، وگرنه خودشان کاری می‌کنند گریه‌ام دربیاید
بین بچه‌هایشان فرق نمی‌گذاشتند	بین پسر و دختر فرق می‌گذاشتند
آخر هفته‌ها را با هم می‌گذراندیم	در انتخاب فعالیت‌های خانوادگی، نظر من را نمی‌پرسیدند
به من می‌گفتند توانایی انجام هر کاری را دارم	به من پیشنهاد دادند که چون در هیچ کار دیگری استعداد ندارم، یک دوره‌ی معلمی را بگذرانم

نترسید. شما مثل والدینتان نیستید. اما ژن‌های آن‌ها را به ارث برده‌اید و سال‌های متمادی با آن‌ها زیر یک سقف زندگی کرده‌اید. احتمالاً دارای ترکیبی از خصوصیات خوب و بد آن‌ها ــ و خصوصیاتی در میانه‌ی این دو ــ هستید که شخصیت منحصربه‌فرد شما را شکل داده‌اند.

نکات مثبت رفتاری پدرومادرتان را کشف کنید و سعی کنید از بازتولید نکات منفی شخصیت آن‌ها خودداری کنید. به یاد داشته باشید که شما هم خصوصیات منحصر به خودتان را دارید. به ارزش‌ها، رؤیاها، نقاط قوت و راه‌های مواجهه‌تان با زندگی توجه کنید.



در مورد ویژگی‌های مشترکی که کار شما را به عنوان والدین آسان‌تر می‌کند، فکر کنید. بچه‌ها خیلی سریع متوجه اختلافات والدین در مورد نحوه‌ی تربیت می‌شوند و از آن سوءاستفاده می‌کنند. به این ترتیب یا یکی از والدین را به جان دیگری می‌اندازند یا از یکی از آن‌ها برای کاری اجازه می‌گیرند، درحالی‌که می‌دانند دیگری امکان ندارد با خواسته‌شان موافقت کند. سراغ فرد مخالف می‌روند و می‌گویند: «بابا (یا مامان) گفت می‌تونم زیر تختم یه مار نگه دارم.» یا «مامان (یا بابا) گفت می‌تونم شب خونه‌ی دوستم بمونم.» پیش از برخورد با چنین مواردی، اختلافات‌تان را حل کنید تا در برابر فرزندتان جبهه‌ای مشترک داشته باشید.

دو ویژگی مهم دیگر پدرومادرهای موفق، درک خوب و عشق به فرزند است. هیچ‌وقت اهمیت عشق و درک را در تربیت فرزندان باهوش دست‌کم نگیرید. اگر چیزی به نظرتان درست می‌آید، طبق احساسات‌تان رفتار کنید و به حرف‌های کتاب‌های تربیت کودکان گوش نکنید. به قضاوت‌تان اطمینان کنید، مرتب فرزندتان را در آغوش بکشید و به این ترتیب فرزندی باهوش تربیت کنید!

نگاه به دیگر والدین، یادگیری راه و رسم کار

شما عاشق وظیفه‌تان به عنوان پدر یا مادرید. اما اگر گاهی احساس کردید دست‌تنهایید، ناراحت نشوید. صحبت با بزرگسالان دیگر برای والدین باهوش بسیار مفید است. تربیت بچه‌ها مهم‌تر از آن است که در خلأ صورت گیرد. پس از خانه بیرون بیایید و دنبال منابع اطرافتان بگردید.

ارتباط با اعضای مسن خانواده

والدینتان که در زمان کودکی شما چیز زیادی در مورد تربیت بچه‌ها نمی‌دانستند، می‌توانند گنجینه‌ای ارزشمند برای تربیت نوه‌ها باشند. بزرگ کردن یک بچه، کار

با دومی و سومی را آسان‌تر می‌کند. از والدینتان بپرسید چطور بچه‌هایی به این باهوشی تربیت کرده‌اند! اگر نمی‌توانید با والدینتان صحبت کنید، به مادربزرگ، خاله سدی یا عمو فیل زنگ بزنید.

ده روش برای باهوش بار آوردن بچه‌ها

متأسفانه هیچ معجون جادویی برای باهوش بارآوردن بچه‌ها وجود ندارد، (وگرنه من به جای نوشتن کتاب، آن را در بطری می‌ریختم و می‌فروختم.) اما والدین دانا مخلوطی از همه‌ی روش‌ها را برای رسیدن به پایان خوش به کار می‌گیرند. اگر می‌خواهید فرزندانی باهوش داشته باشید، کارهای زیر را انجام دهید:

- ✓ **استانداردهای خانوادگی را بالا در نظر بگیرید و کاری کنید هرکس بر کاری که واقعاً اهمیت دارد، متمرکز شود.** همیشه توقع بهترین را داشته باشید. اگر یک‌بار نمره‌ی او کم شد، دلیل این کاهش را کشف کنید و به او برای امتحان بعدی اعتمادبه‌نفس بدهید. مطالعات نشان داده که والدین بچه‌های باهوش به نسبت دیگر والدین، آرزوهایی برجسته‌تری برای فرزندان خود دارند و بالطبع فرزندانشان نیز بر طبق چنین آرزوهایی زندگی می‌کنند.
- ✓ **فرزندتان را تشویق به کنجکاوی علمی کنید.** با فعالیت‌ها و گردش‌های خانوادگی، کنجکاوی‌اش را تقویت کنید. با فرزندتان در مورد رؤیاها ـ و حتی ترس‌هایش ـ صحبت کنید. با هم کشف کنید. صورت‌های فلکی را در آسمان بیابید، غروب خورشید را نگاه کنید و درباره‌ی صدای جیرجیرک‌ها بحث کنید.
- ✓ **در زندگی فرزندتان تعادل ایجاد کنید.** منضبط باشید، اما فرصتی هم برای لذت بردن از شگفتی‌های دنیا با همدیگر بگذارید.
- ✓ **با فرزندتان در ارتباط باشید و از زندگی او خبر داشته باشید.** به فرزندانتان و فعالیت‌های روزمره‌ی آن‌ها توجه کنید. فکر نکنید چون فرزندتان به مدرسه می‌رود، کار شما تمام شده است. در فصل ۱۰ می‌بینید که این تازه آغاز ماجراست.
- ✓ **فضایی مناسب برای یادگیری و رشد به وجود بیاورید.** راه‌های گفتگو را باز بگذارید و شنونده‌ی خوبی باشید. فعالیت‌های فرزندتان را پیگیری کنید و از موفقیت او سر ذوق بیایید. فضایی مناسب برای انجام تکالیف مدرسه به وجود آورید (فصل ۱۳). از همه مهم‌تر، وقتی زندگی‌اش طبق روال پیش نمی‌رود، او را مدام بغل کنید!
- ✓ **به فرزندانتان کمک کنید برای موفقیت برنامه‌ریزی کنند.** فرزندان شما در هر سنی به محیطی امن و انگیزه‌بخش نیاز دارند. همچنین آن‌ها نیازمند فردی هستند که محدودیت‌هایی واقع‌گرایانه برایشان در نظر بگیرد و بدون دخالت بیش از حد، به آن‌ها در سازماندهی برنامه‌ی درس، تکالیف و فعالیت‌ها کمک کند.

- ✓ **اعلام کنید که خانه‌ی شما محلی برای مطالعه است.** مرتب برای بچه‌ها داستان بخوانید، آن‌ها را تشویق به خواندن هرچیزی، از نوشته‌های روی جعبه‌های مواد غذایی تا تابلو اعلانات تا مجلات، بکنید و البته خودتان هم به عنوان الگو کتاب و روزنامه بخوانید.
- ✓ **کاری کنید که تحصیل اولویت اول در خانه‌ی شما باشد.** سطح بالایی از کار فکری در خانه‌تان برقرار کنید. در برنامه‌ریزی، تکالیف مدرسه را در اولویت قرار دهید (فصول ۱۳ و ۱۴).
- ✓ **«تحصیل» چیزی بیشتر از «مدرسه رفتن» است.** فرزند شما می‌تواند در فعالیت‌هایی شرکت کند که به اندازه‌ی مدرسه در افزایش تجربه‌ی او نقش داشته باشند، مانند رفتن به تعطیلات، ملاقات با آدم‌های مختلف، رفتن به موزه‌های مختلف.
- ✓ **خیلی زود مسئولیت‌هایی را به فرزندانتان محول کنید.** تقسیم کارهای خانه، خانواده را به هم مرتبط می‌کند و حسی مشترک بین اعضای آن به وجود می‌آورد. انجام مسئولیت‌ها منجر به توانایی سازماندهی و فعالیت با دیگران در خارج از خانه می‌شود.

خلاقیت او را پرورش دهید. شوق به اکتشاف را در او به وجود آورید. وقتی تلاش او برای درست کردن دسر در فر با شکست مواجه می‌شود و آشپزخانه را کثیف می‌کند، سرش داد نزنید. اگر پدرومادر ادیسون توانستند او را برای به آتش کشیدن انبار علوفه (می‌خواست ببیند شعله‌ها چطور می‌سوزند) ببخشند، شما هم می‌توانید کمی کثیف کاری را در آشپزخانه ندیده بگیرید. از فکرهای جدید با آغوش باز استقبال کنید.

ببینید والدین دیگر چطور رفتار می‌کنند

والدین دیگر منبع خوبی برای پاسخگویی به مشکلات روزمره هستند. زمانی که فرزندتان را به پارک می‌برید یا وقتی مشغول بازی است، با والدین دیگر صحبت کنید.



یک یادداشت روی تابلو اعلانات انجمن محله یا خواربارفروشی محل بگذارید و کودکان همسن‌وسال فرزندتان را پیدا کنید. با والدین آن‌ها تماس بگیرید و جلسات بحث برگزار کنید. صحبت با فردی در شرایط مشابه کمک می‌کند تا از جنجال‌های رسانه‌ای در مورد نحوه‌ی تربیت کودکان به دور بمانید. برای یافتن راه‌های دیگر کمک و حمایت، فصول ۹ و ۲۲ را بخوانید.



هر وقت فرزندتان شما را به ستوه آورد یا دیوانه کرد (و اتفاقاً زیاد این کار را می‌کنند)، تقاضای کمک کنید. از تجربیات کسانی که پیش از شما در این نبرد شرکت کرده‌اند، سود ببرید.

باطل کردن اسطوره‌ی «پدرومادر بودن»

آیـا تصوری در مورد کارهایی که والدین باهوش انجام می‌دهند، دارید؟ شـاید این تصورات از نحوه‌ی تربیت خود شـما، نشـئت گرفته باشد، یا از تحقیقاتی که انجام داده‌اید، یا تلویزیون.



موارد زیر افسانه‌هایی است که در مورد «پدرومادر بودن» وجود دارد، اما باید آن‌ها را از ذهنتان دور کنید:

- ✓ **فرزندانتان تنبل می‌شـوند، مگر اینکه هر روز و هر لحظه به آن‌ها انگیزه تزریق کنید. غلط است.** کودکان برای یادگیری، تلفیق و بازی با اطلاعات، نیاز به فرصت دارند. برای فراگیری برخی از مسائل، باید آن‌ها را تنها بگذارید و برنامه‌ای مملو از بازی و فعالیت برای آن‌ها نداشته باشید.

- ✓ **بهترین راه برای تربیت بچه‌های باهوش این است که به فرزندانمان بیش از هرچیز بها دهیم.** واقعیت این نیست. شما نمی‌توانید برای کسی مفید باشید، مخصوصاً فرزند باهوشتان، مگر اینکه مراقب خودتان هم باشید. اگر شما ناراضی باشید، فرزندتان هم ناراضی خواهد بود. شما وظیفه دارید یک زندگی متعادل برای خودتان و خانواده‌تان ایجاد کنید.

- ✓ **بهترین راه برای تربیـت بچه‌های موفق، دخالت در همه‌ی کارهای آن‌هاست.** قابلیت‌های مدیریتی‌تان را در محل کارتان نشان دهید، نه در خانه. برنامه‌های زمانبندی و سازماندهی را فراموش کنید. استفاده از تقویم برای اینکه به فرزندتان نشان دهید چطور برنامه‌ریزی کند، خوب است. بعد از اینکه راه‌وچاه را نشانش دادید، بگذارید برنامه‌ریزی را خودش انجام دهد.

- ✓ **تربیـت یک بچـه‌ی باهوش یعنـی تربیـت یک بچـه‌ی خرخوان غیراجتماعی.** این فکر قدیمی را از ذهنتان پاک کنید. واقعیت این است که بچه‌های باهوش عاشـق آموختن هسـتند و این موضوع شامل همه‌ی موضوعات جالب می‌شود. بنابراین ممکن است که هرچه فرزندتان باهوش‌تر و موفق‌تر باشد، وارد حیطه‌های متنوع‌تری شود ـــ ورزش، انواع هنر، موضوعات درسی ـــ و به این ترتیب در زندگی‌اش تعادل به وجود آورد.

از طرفی دیگر چون بچه‌های باهوش موفقیت‌های بیشتری را تجربه می‌کنند، احساس بهتری نسبت به خودشان دارند. بنابراین از نظر احساسی نیز سالم‌ترند که باعث می‌شود مهارت‌های اجتماعی بالاتر و دوستان بیشتر داشته باشند. آیا چنین موجودی شباهتی به بچه‌ی خرخوان غیراجتماعی دارد؟

✓ **می‌توانید با گذاشتن فشـــار روی فرزندتان، باعث رشد سریع‌تر او بشـــوید. به‌هیچ‌وجه.** بچه‌ها زمانی که از نظر میزان رشد آمادگی لازم را داشته باشند، بهتر یاد می‌گیرند.



آن راز خانوادگی را در مورد علت عصبی بودن عمو هنری به یاد می‌آورید؟ مادربـــزرگ وقتی عمو هنری ۹ماهه بـــود، یعنی قبل اینکه راه بیفتد، به او چیزهای کم‌اهمیت یاد می‌داده اســـت. یـــاد دادن چیزهای کم‌اهمیت تازه آغاز گذاشتن فشار روی کودکان است. افرادی مانند مادربزرگ انتظار دارند که بچه‌ها در ۱۰ ماهگی با قاشـــق غذا بخورند، در ۳ ســـالگی بخوانند و در ۵ سالگی رختخوابشان را مرتب کنند. اما بعضی از کارها در زمانی که شما دوســـت دارید اتفاق نمی‌افتد، باید تا زمانی که فرزندتان به‌طور طبیعی آن مهارت‌ها را کسب کند، صبر کنید.

✓ والدین باهوش هیچ‌وقت ناراحت یا عصبانی نمی‌شـــوند. هیچ پدرومادری را نمی‌شناســـم که هیچ‌وقت در برابر هیچ‌کدام از کارهای فرزندانشان از کوره در نرفته باشند. اگر هم به چنین فردی برمی‌خوردم، حتماً تصور می‌کردم متوهم یا ناسازگار است.

شـــما هم انسانی مثل بقیه‌ی انســـان‌هایید. پدر یا مادر بودن، این موضوع را تغییر نمی‌دهد. به عنوان یک انســـان طبیعی، گاهی خوشـــحال و گاهی ناراحتید. بعضی از روزها ســـروکله زدن با فرزندتان برایتان آسان‌تر است و بعضی روزها سخت‌تر.

درست مانند شما، کودکان هم باید احساسات را از اعمال جدا کنند. اشکالی ندارد عصبانی بشوید، اما کتک زدن فرزند کوچکتان یا دعوا کردن با فرزند نوجوانتان به خاطر اینکه با شخص دیگری مشکل دارید، درست نیست.



در مورد احساسات خود صادق باشید. اینکه شما چطور با مشکلات زندگی برخورد می‌کنید، درســـی در مورد ابراز احساسات و عواطف برای فرزندتان است. در مورد نحوه‌ی برخورد با کودکان در فصل ۳ بیشتر توضیح داده‌ام.

در دست گرفتن رشد و پیشرفت

این کتاب ایده‌های زیادی در مورد کارهایی که والدین باهوش باید انجام بدهند، به شما می‌دهد. اما ممکن است از خود بپرسید: «از کجا بدانم هرکدام از این کارها را چه موقعی انجام بدهم؟»

رشد کودکان شامل مراحل مشخصی است. بچه‌ی شما پیش از راه رفتن، غلت می‌زند، می‌نشیند و سینه‌خیز می‌رود. دبستانی‌ها، قبل از اینکه جدول‌ضرب و درصدها را یاد بگیرند، شمردن تا ۱۰۰ را یاد می‌گیرند. این زمان‌ها تقریباً در مورد همه‌ی بچه‌ها یکسان است، هرچند هر بچه‌ای به‌طور عادی تفاوت‌هایی با دیگران دارد. در کل این کتاب، هرجا در مورد گروه سنی خاصی صحبت می‌کنم، سن مورد نظر را آورده‌ام. به این ترتیب می‌توانید در مورد حرف دخترخاله‌تان که ادعا می‌کند دختر سه‌ساله‌اش قصیده‌های یونانی را از بر می‌خواند، قضاوت کنید!

اینکه بدانید کودکان مراحل مختلفی از رشد را پشت سر می‌گذارند، کارتان را آسان‌تر می‌کند و باعث می‌شود انتظاراتی واقع‌گرایانه‌تر داشته باشید. به این ترتیب در توقعتان از بچه‌ی دوساله برای ساکت نشستن در رستورانی گران‌قیمت در هنگام صرف یک غذای طولانی، تجدید نظر می‌کنید. می‌فهمید که نوجوانان نمی‌توانند بدون حضور یکی از والدین در خانه مهمانی بگیرند. به این ترتیب می‌توانید فرزندتان را در مراحل مختلف راهنمایی کنید، چون می‌دانید معنی هریک از مراحل کودکی چیست.



سعی کنید از آن والدینی نباشید که گذر از یک مرحله به مرحله‌ی دیگر را دردناک می‌دانند و از آن دوری می‌کنند. اگر این‌طور باشید، به جای لذت بردن از مرحله‌ی بعد به همراه فرزندتان، باید سال‌ها منتظر نشانه‌ای از جانب او مبتنی بر رفتن از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر باشید.



یادتان باشد که رفتن از یک مرحله به مرحله‌ی دیگر، کل زندگی فرزندتان را تغییر نمی‌دهد. کمی ناراحتی در گذار از یک مرحله به مرحله‌ی بعد، فرزندتان را برای همیشه تحت‌تأثیر قرار نمی‌دهد و او را تبدیل به یک بزرگسال نامتعادل نمی‌کند. اغلب این مراحل جزئی از تکامل طبیعی و بلوغ به حساب می‌آیند. خود شما هم بسیاری از مراحل را پشت سر گذاشته‌اید یا خواهید گذاشت. فرزندتان هم همین مسیر را به‌خوبی طی می‌کند.

این نکته را در نظر داشته باشید که همه‌ی کودکان از مراحل یکسان گذر نمی‌کنند. بعضی از بچه‌ها بدون اینکه سینه‌خیز بروند، می‌ایستند و راه می‌روند. در عین حال ممکن است فرزندتان مرحله‌ای را زودتر یا دیرتر از دوستش آغاز کند یا پشت سر بگذارد. آیا بدین معناست که مشکلی دارد؟ احتمالاً نه. اغلب به این معناست که فرزندتان چارچوب زمانی رشد مخصوص خودش را دارد و این ابداً اشکالی ندارد.

ارزیابی اینکه آیا فشار زیادی بر فرزندتان وارد می‌کنید یا نه!

به‌طور طبیعی بهترین چیزها را برای فرزندتان می‌خواهید. اما اگر شوق شما برای موفقیت او بیشتر باعث دردسرش شود چه؟ فرزندتان را وادار به فعالیت‌هایی می‌کنید که یا آمادگی لازم برای انجام آن‌ها را ندارد، یا قادر به انجامشان نیست.

شاید مربیان حیوانات این موضوع را بهتر از شما بدانند. آن‌ها هیچ‌وقت از لاک‌پشت انتظار ندارند مثل دلفین از میان یک حلقه بپرد. چرا؟ برای اینکه واقع‌گرا هستند. می‌دانند لاک‌پشت‌ها به‌طور ژنتیکی یا به هر دلیل دیگری، قادر به پریدن از میان حلقه نیستند.

احتمالاً شما هم می‌دانید که فرزندتان توانایی چه‌کارهایی را دارد. اما می‌خواهید او در همه‌چیز بهترین باشد، وگرنه احساس می‌کنید پدر یا مادر خوبی نیستید. بنابراین اسباب‌بازی‌های آموزشی بیشتری می‌خرید، کتاب‌های تربیتی بیشتری می‌خوانید و کلاس‌های موسیقی، ژیمناستیک و هنر بیشتری را برنامه‌ریزی می‌کنید. تلاش می‌کنید از لاک‌پشت‌تان دلفین بسازید.

آمادگی و استعداد ژنتیکی نقش مهمی را در پرورش بچه‌های باهوش بازی می‌کند. بچه‌ها آمادگی رفتن به مرحله‌ی بعدی را ندارند، چون هنوز در حال دست‌وپنجه نرم کردن با مرحله‌ی فعلی‌اند. در عین حال مجبورند با شما هم بجنگند که آن‌ها را وادار به رفتن به مرحله‌ی بعد می‌کنید.



شما تنها عامل اعمال فشار بر فرزندتان نیستید. مدرسه‌ی دختر من، مثل اغلب مدارس دیگر، برنامه‌های درسی را فشرده‌تر کرده است. مطلبی که به‌طور سنتی در کلاس پنجم درس داده می‌شد، حالا در کلاس چهارم آموزش داده می‌شود و همین‌طور الی آخر. او در کلاس سوم با کسرها و اعداد اعشاری مشکل داشت. حتی در کلاس چهارم و پنجم هم این مشکل برطرف نشد. اما در کلاس ششم بالاخره مطلب در مغزش فرو رفت. پیشرفتش در ریاضی توقعات معلمش را برآورده کرد. دست آخر مشکلش برطرف شد.



افراط حتی در بهترین آموزش‌ها هم خوب نیست! فرزند شما نیاز دارد ول بگردد، کاری را از نو شروع کند و با استقلال کارش را به پیش ببرد. بنابراین به شما اجازه می‌دهم پول، زمان و انرژی کمتری را برای او صرف کنید. خواهش می‌کنم دیدتان

را نســبت به باهوش تربیت کردن بچه‌ها متعادل‌تر کنید و تفریح، گذراندن زمان با خانواده و تعریف گسترده‌تری از هوش را در آن بگنجانید. (فصل ۱ را ببینید)

توصیه



روش‌های گفتن «دوستت دارم»

ممکن است کسی در گفتن «دوستت دارم» دچار افراط شــود؟ فکر نمی‌کنم. فرزند شما، از طریق کلمات یــا رفتارها، نیاز به دریافت این پیام دارد. راه‌های رساندن این پیام را ببینید:

- ✓ یادداشت بنویسید. یادداشت‌ها را روی بالش، روی زیربشقابی، داخل ظرف غذا بگذارید یا روی آینه‌ی حمام یا دیوار اتاق بچسبانید.
- ✓ داخل کیف یا جیــب فرزندتان یک هدیه بگذارید، مثل ماژیک یا عکس‌برگردان.
- ✓ بــا نــام فـرزنـدتــان، شـعـر یــا آوازهای خنده‌دار بسازید.
- ✓ با حروف نامش شعر ساده‌ای بسازید. مثلاً:

آزاده

آ آزاده

ز زرنگ و بس باحاله

آ آزاد و بی‌خیاله

د دوست داره اون چغاله

هـ همیشه اون خوشحاله

- ✓ برایــش کلوچــه و کیک‌هایــی به شــکل قلب بپزید.
- ✓ یک آهنگ، مثل سـرود ملــی، یک کلمه یا یک شــعر را به‌عنوان رمـز بین خودتان حفظ کنید.
- ✓ در یــک دفتــر، موفقیت‌هــا، تفریحــات، علایق و کارهای عجیــب و غریب او را به ثبت برســانید. هر از چند گاهی دفتر را با هم تماشا کنید و خاطرات را با هم مرور کنید. همین‌طور پوشه‌ای از عکس‌ها، اولین و بهترین نقاشی‌ها، گزارش‌ها و ورق‌های امتحانی او درست کنید.
- ✓ ورقه‌های امتحانی و نقاشــی‌های عالی او را روی درِ یخچال بچسبانید.
- ✓ بیرون از منزلتان با هم چادر بزنید یا زیر پتو بخوابید و ستاره‌ها را نگاه کنید.
- ✓ برای گذراندن وقت بیشتر با فرزندتان، از یک جلسه یا اضافه کاری صرف‌نظر کنید.
- ✓ عروسک مورد علاقه‌اش را دست‌تان بگیرید و با صدای او بگویید «دوستت دارم».
- ✓ هــر روز موقــع بیدار شــدن از خــواب او را ببوسید.
- ✓ او را به یک بستنی‌فروشی، دریاچه یا زمین بازی نزدیک خانه ببرید و به او بگویید که چقدر از بودن او خوشحالید.

گشودن درهای موفقیت

می‌دانید که می‌خواهید فرزندانی باهوش داشـــته باشید. فرزندانی می‌خواهید که بر هدفشان تمرکز کنند و به آن دست یابند، مهم نیست این هدف سرودن شعر باشد یا رفتن به دانشکده‌ی پزشکی. اما آیا از نقش خودتان هم در این فرایند خبر دارید؟

می‌توانید آن‌قدر برای بچه‌هایتان سخنرانی کنید تا از خستگی بمیرید. اما اگر فرزندانتان علاقه‌ای به موفقیت نداشته باشند، راه را تا پایان ادامه نمی‌دهند. پیامی که به فرزندتان می‌دهید، بیش از روبان‌های پرزرق‌وبرق، ستاره‌های کاغذی و یادگاری‌های پیروزی آن‌ها را تشویق به موفقیت می‌کند.

کار شـــما با خلق یک پیش‌زمینه‌ی ذهنی برای دستیابی به موفقیت آغاز می‌شود. این بخش توصیه‌هایی کلی برای کسب زمینه‌ی ذهنی پرورش بچه‌های باهوش در هر سنی، به شما ارائه می‌دهد.

ساخت «برداشت از خود» از اولین روز

آقای راجر مرحوم، از بهترین مربیان مهد کودک همیشه می‌گفت موفقیت یک کلمه‌ی ســه‌حرفی است: ع ـ ش ـ ق. رابطه‌ی عاشقانه‌ی شـــما و فرزندتان می‌تواند پایه‌ی همه‌ی روابط بعدی او باشد. رابطه‌ی متقابل عاشقانه‌ی فرزند ـ والدین، به فرزندتان کمک می‌کند یاد بگیرد چه کسی است و به چه موفقیت‌هایی می‌تواند دست پیدا کند. او احساس می‌کند ارزشمند است، چون کسی بدون قیدوشرط دوستش دارد.

زمانی که فرزندتان متوجه شود دوستش دارید، ایمان پیدا می‌کند که می‌تواند دنیا را فتح کند. برای دیدن توصیه‌هایی در زمینه‌ی شیوه‌ی بیان «دوستت دارم» به قاب «روش‌های گفتن دوستت دارم» نگاه کنید.

ارتباط با خانواده

برای داشتن روابطی عاشقانه و بزرگ کردن فرزندان موفق، هیچ‌چیز مهم‌تر از احساس تعلق نیست. آنچه برداشت فرزند شما را از خودش استحکام می‌بخشد، خانواده است. فرزند شـــما از طریق روابط متقابل خانوادگی، شـــروع به اعتماد کردن به خودش و دیگران می‌کند. همچنین نسبت به زندگی خوش‌بین می‌شود.

زمانی که فرزندتان به‌عنوان یک انسان احساس امنیت کند، تمام دنیا را زیر پا می‌گذارد، چون می‌داند در بازگشت کانون گرم خانواده با آغوشی باز در انتظار اوست. این روابط

متقابل اولیه به فرزندتان کمک می‌کند در برابر مشکلات، ایستادگی لازم را داشته باشد. به همین ترتیب، روابط عاشقانه باعث عشق به یادگیری نیز خواهد شد.

برای فرزندانتان وقت بگذارید

چطور احساس تعلق به خانواده را به وجود بیاورید؟ با صرف زمان ارزشمند و بامعنی در کنار هم. زمان بهترین چیزی است که می‌توانید در جهت موفقیت و خوشحالی فرزندتان به آن‌ها هدیه بدهید.

والدین و فرزندان متفق‌القولند که گذراندن زمان با هم، بهترین کار ممکن است. اما یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که از هر پنج کودک امریکایی، یک نفر معتقد است که زمانی «بسیار کم» یا «بسیار به‌ندرت» را با والدینش می‌گذراند.

گذراندن زمان با هم هدفی باارزش به حساب می‌آید که حرف زدن درباره‌ی آن آسان‌تر از عملی کردن آن است. اما برنامه‌ی کاری شما هرچقدر هم نامنظم باشد، گذراندن زمان با فرزندتان غیرممکن نیست. سعی کنید بعضی از گزینه‌های زیر را به کار بگیرید:

✓ **صرف غذا.** تحقیقات گسترده نشان داده است کودکانی که با خانواده‌هایشان غذا می‌خورند، به موفقیت‌های آموزشی بیشتری دست می‌یابند. و یک تحقیق ملی نشان داده است که ۷۵ درصد از بزرگسالان داشتن گفتگوهای ارزشمند با کودکان را مهم می‌دانند. بنابراین صرف غذا با هم راهی ساده برای گفتگو در حین تقویت سلول‌های مغز است.



سعی کنید هر روز، حداقل یک وعده غذا را با هم بخورید. غذا روح را آرام می‌کند و ذهن را برای گفتگو آماده می‌سازد. در مورد فعالیت‌های فرزندتان، درباره‌ی اخبار (به شرط آنکه خیلی ناراحت‌کننده نباشد) یا موضوعی خاص مربوط به خانواده صحبت کنید. برای موفقیت در این امر، لازم نیست آشپز یا متخصص تغذیه‌ی عالی و زبردستی باشید. یک غذای سریع و سالم کافی‌ست!

✓ **گردش‌های خانوادگی.** گردش‌های خانوادگی روابط را قوی‌تر می‌کند و می‌تواند زمانی برای تمرین مهارت‌های آموزش داده‌شده در منزل باشد، مثل مؤدب بودن، رعایت نوبت و احترام به دیگران. در مورد رفتن به موزه‌ها، مغازه‌ها، کتابخانه‌ها، مناطق حفاظت‌شده و ساحل دریا فکر کنید. با هم سیب و گلابی بچینید، تغییر رنگ برگ‌ها را تماشا کنید و آدم‌برفی بسازید. راه بروید، بدوید، دوچرخه‌سواری کنید، با اتومبیل، هواپیما یا قطار سفر کنید.

با توجه به سن و علایق فرزندتان و بودجه‌ی خانوادگی، در مورد اینکه به کجا بروید رأی‌گیری کنید.

- ✓ **کارهای خانه را با هم انجام بدهید و لذت ببرید.** گذراندن زمان با هم، نیاز به صرف پول یا برنامه‌ریزی قبلی ندارد. بچه‌ها از همه‌ی کارهای خانه چیز یاد می‌گیرند: مرتب کردن لباس‌ها (رنگ‌ها و شکل‌ها)، آماده کردن غذا (آشپزی، ارزش غذایی خوراکی‌ها)، تمیز کردن خانه (بهداشت و امنیت، تمرین همراهی و فعالیت) و رسیدگی به باغچه (محیط زیست، حشرات، رشد گیاهان).



لازم نیست همیشه بچه‌ها در حال یادگیری باشند تا زمان گذرانده‌شده باارزش باشد. با هم تلویزیون ببینید، در یک اتاق کتاب بخوانید یا از سروکول هم بالا بروید ــ هر کاری که شما را خوشحال کند. نزدیکی و تکمیل‌کاری با هم، باعث تحکیم خانواده می‌شود.

- ✓ **زمان‌هایی که با هم نیستید.** اگر نمی‌توانید با فرزندتان باشید از طریق تلفن، ایمیل یا فکس با او در تماس باشید.

ایجاد سنت‌های خانوادگی

سنت‌ها باعث آرامش کودکان ــ و بزرگسالان ــ می‌شود. سنت‌ها در دنیای در حال تغییر ما امنیت به وجود می‌آورند. تضمین می‌کنند که شما و فرزندانتان می‌توانید برای وقایع و تجربیاتی خاص ارزش و احترام قایل شوید.

سنت‌هایی هوشمندانه و خاطره‌برانگیز در خانه‌تان پایه‌گذاری کنید. در سرتاسر این کتاب پیشنهادهایی در زمینه‌ی سنت‌ها وجود دارد، اما می‌توانید کار را با موارد زیر آغاز کنید:

- ✓ هر شب، یک اتفاق خوب را که در طول روز رخ داده است، برای بقیه تعریف کنید.
- ✓ هر شب قبل از خواب، داستان بخوانید.
- ✓ هر شب، قبل از آماده شدن برای خواب، با هم چایی بنوشید و بیسکوییت بخورید.
- ✓ جشن تولدها را هیجان‌انگیز بکنید. برای برگزاری یک جشن تولد خوب لازم نیست گران‌ترین هدیه‌ی روی زمین را بخرید. اجازه بدهید صاحب جشن تولد غذای آن روز را انتخاب کند، تصمیم بگیرد دفعه‌ی بعد به کجا

سفر کنید یا یک تاج روی سرش بگذارد (بچه‌های کوچک این آخری را خیلی دوست دارند).

- ✓ هر هفته یا ماه، به‌طور برنامه‌ریزی‌شده یک شب را با خانواده بگذرانید. برنامه‌ای مفرح را برنامه‌ریزی کنید، مثل بازی، پیاده‌روی، پختن کلوچه یا رفتن به سینما. می‌توانید یک شب «برعکس» راه بیندازید که در آن لباس‌هایتان را پشت و رو بپوشید و سروته با هم صحبت کنید یا «شام‌های احمقانه» با غذاهای عجیب و غریب بخورید. برای خنداندن بچه‌هایتان هر کاری می‌توانید بکنید!
- ✓ همیشه در یک تعطیلی، غذای خاصی بپزید یا فعالیت معینی انجام دهید.



فرد بزرگسالی را می‌شناسم که در روز شکرگذاری حتماً باید سیب‌زمینی شیرین با قارچ‌های کوچک بخورد، چون مادرش همیشه در روز شکرگزاری این غذا را درست می‌کرده است.

- ✓ مرتب به خویشاوندانتان سر بزنید. هر بعدازظهر یکشنبه به خاطرات مادربزرگ گوش بدهید. هر جمعه‌شب با خانواده‌ی خاله ماریا شام بخورید.
- ✓ با هم کارهای عام‌المنفعه انجام دهید. به خانه‌ی سالمندان، پناهگاه افراد بی‌خانمان یا سازمان‌های دیگری که می‌توانید به آن‌ها کمک کنید، سر بزنید.
- ✓ هر شب زمانی را به مطالعه اختصاص دهید. می‌توانید یک داستان را بلند بخوانید، یا اینکه به‌نوبت یک داستان را بلند بخوانید یا هرکس هرچیزی دوست دارد بخواند.

مناسک خانوادگی خنده‌دارند. بعضی اوقات نمی‌دانید که یکی از این مناسک را به وجود آورده‌اید، تا اینکه فرزندتان می‌گوید: «همان کاری را بکنیم که قبلاً می‌کردیم.» یا «خیلی خوش می‌گذشت وقتی...»

برگزاری جلسات خانوادگی

ترتیب دادن جلسات خانوادگی راه دیگری برای گذران وقت و گفتگوی اعضای خانواده با هم است. زمانی که تمام اعضای خانواده ــ حتی سگ‌ها و گربه‌ها، با برنامه‌ای منظم و ازپیش‌تعیین‌شده دور هم جمع می‌شوند، زمانی مقدس است. این جلسات می‌تواند با حل مشکلات، گله کردن یا گذراندن زمانی خوش با یکدیگر سپری شود. هدف اتصال شما به یکدیگر و تقویت باور تعلق به خانواده است.

ایجاد جو مثبت

کـودکان باهـوش در محیط‌های مثبت پیشـرفت می‌کنند. در واقـع، تحقیقات ثابـت کرده‌انـد کـه بچه‌هـای بااسـتعداد در خانواده‌هایی بـا توافق بیشـتر و نـزاع کمتر پـرورش می‌یابنـد. منظـورم خانه‌هـای غیرطبیعی نیسـت که در آن‌هـا هرگـز هیچ‌کـس از روی عصبانیت صدایـش را بلند نمی‌کنـد. منظورم

توصیه



راهنمایی‌هایی برای برگزاری جلسات خانوادگی

در اینجا پیشـنهادهایی را با هم مرور می‌کنیم که باعث می‌شوند همه بخواهند در جلسات خانوادگی شرکت کنند:

- ✓ **زمان‌های مشـخصی را برای جلسـات خانوادگی در نظر بگیریـد**، ترجیحاً این جلسـات را هفتگی برگـزار کنید و از همه بخواهید سـر وقت حاضر شـوند. کودک چهارسـاله زودتـر از کودک هشت‌سـاله خسته می‌شـود، بنابراین موضوعات مربوط بـه او را زودتر مطـرح کنید. جلسـات را کوتاه برگزار کنید. اگر موضوعات زیادی برای بحث وجود دارد، یک جلسه‌ی دیگر ترتیب دهید.
- ✓ **یک دسـتور جلسـه روی دیوار نصب کنید** تا اعضای خانواده بتوانند موضوعات مورد علاقه‌شـان را پیش از آغاز جلسـه به آن اضافه کنند. دستور جلسه می‌تواند شامل کارهای خانه، انتخاب فعالیت‌ها و گردش‌های خانوادگی و از همه مهم‌تر، اتفاقات مثبت روی داده در طول هفته باشد.
- ✓ **قوانینی داشته باشید. در یک زمان، تنها به یک موضوع بپردازید.** اجازه بدهید همه صحبت کنند، اما به نوبت و بدون قطع کردن حرف دیگران.
- ✓ **برای حل مشـکلات به کمک یکدیگر، یک توفان ذهنی به راه بیندازید.** به همه‌ی پیشنهادها توجه نشان دهید و احترام بگذارید. هرچقدر هم که حـرف دخترتان در مورد اینکه چرا نمی‌تواند آشغال‌ها را بیرون ببرد، خنده‌دار یا عجیب و غریب باشد، نباید گوشه و کنایه یا مسخره‌بازی که باعث ناراحتی او شود، به راه بیفتد.
- ✓ **در مورد هر تصمیمی به توافق برسـید.** زمانی که فرزندانتان صاحب رأی باشـند، احساس تعلق بیشتری به تصمیمات گرفته‌شده خواهند داشت و احتمال بیشتری دارد به اصول مربوط به آن پایبند بمانند. فرق نمی‌کند این تصمیم رفتن به باغ وحش باشـد یا تقسـیم کارهای خانه.
- ✓ **نتایج جلسـات خانوادگی را بنویسید و جایی که همـه ببینند، نصب کنید.** برای بچه‌های کوچک‌تر، به جای نوشته از نقاشی استفاده کنید.

خانه‌هایی است که در آن‌ها والدین و فرزندان با توجه به شرایط، تا جایی که ممکن است متعادل و مثبتند و فارغ از سن یا اینکه حالشان چطور است یا حیوانشان چند بار خانه را کثیف کرده، با هم با احترام رفتار می‌کنند.



مؤدب و مثبت بودن، واگیردار است. وقتی شما خوشحال باشید، همسر و فرزندانتان نیز خوشحال خواهند بود. معمولاً یک کلمه‌ی مهربانانه، کلمه‌ی مهربانانه‌ی دیگری را به دنبال خود می‌آورد. بعضی مواقع از این ترفند استفاده کنید. ببینید که چطور «ممنون که کمک کردی» یا «تکالیف را خیلی خوب انجام دادی»، با کلماتی مهربانانه از طرف فردی دیگر ادامه می‌یابد و مثل موج‌های دریا از یک فرد به فرد دیگر می‌رود.



سازنده‌های اعتمادبه‌نفس

آن مثل قدیمی را به یاد دارید که می‌گوید «مهم عمل است و نه حرف»؟ با انجام کارهای زیر به فرزندانتان نشان دهید که به آن‌ها احترام می‌گذارید و برای آن‌ها ارزش قایلید:

- ✓ قدر تلاش‌ها را بدانید، هرقدر هم کوچک باشند.
- ✓ بدون حرف زدن به جای آن‌ها یا تلقین جواب مورد نظرتان، به آن‌ها فرصت پاسخگویی بدهید.
- ✓ زمانی که صحبت می‌کنند با دقت گوش دهید و تماس چشمی‌تان را با آن‌ها حفظ کنید. یعنی سرتان را از جلوی مونیتور برگردانید و یا دست از پوست کندن سیب‌زمینی بردارید.
- ✓ قبل از ورود به اتاق‌خواب در بزنید. این موضوع در مورد همه‌ی بچه‌ها صدق می‌کند، اما در مورد نوجوانان واجب است.
- ✓ بگویید «لطفاً» و «ممنونم». این حداقلی است که خود شما از فرزندانتان توقع دارید.
- ✓ با او در جایی خلوت بحث کنید. هیچ‌چیز مثل بحث و دادوبیداد در مکان‌های عمومی یا در حضور دوستان یا فامیل، به کودکان لطمه نمی‌زند.
- ✓ فرزندانتان را به دوستان و آشنایانی که با آن‌ها برخورد می‌کنند، معرفی کنید.
- ✓ هرزمان که‌می‌توانید، آن‌هارادر گفتگوهادخالت بدهید. با آن‌هاطوری‌برخوردنکنید که‌انگارشیء بی‌جان هستند یا اصلاً وجود ندارند.
- ✓ هر روز در مورد یک خصوصیت مثبت فرزندتان صحبت کنید. لازم نیست چیز بزرگی باشد، اینکه چطور لباس‌ها را در سبد می‌گذارد، هیچ‌وقت غذا دادن به سگ را فراموش نمی‌کند یا همیشه از خاله مارتا تشکر می‌کند.



ببینید که چطور وقایع بالعکس پیش می‌رود. چون همسرتان روز بدی را پشت سر گذاشته، سر میز شام غرغر می‌کند. به همین خاطر وقتی فرزندانتان می‌گویند نمی‌خواهند کلم بخورند، شما با صبر و تحمل کمتری با آن‌ها برخورد می‌کنید. آن‌ها هم ناراحت می‌شوند و لگدی به سگ خانواده می‌زنند، سگ دنبال گربه می‌کند و گربه به ماهی داخل تنگ حمله‌ور می‌شود. به‌زودی همه در مورد موضوعی غرغر می‌کنند.

نمی‌توانید هنگام ورود به خانه، حالتان را تغییر دهید، اما می‌توانید نحوه‌ی ابراز احساسات‌تان را کنترل کنید. فرزندانتان نحوه‌ی برخورد با احساسات را از شما یاد می‌گیرند. اگر حالتان خوب نیست، بدون پرداختن به جزئیات دلیل را توضیح دهید. به‌طور خاص، بچه‌های کوچک‌تر تصور می‌کنند خودشان باعث عصبانیت شما شده‌اند، بنابراین به آن‌ها اطمینان بدهید که مشکل از شماست و نه آن‌ها. بگذارید بدانند چه چیزی به شما کمک می‌کند تا آرامشتان را دوباره به دست بیاورید: تنهایی، ورزش یا صحبت با یک دوست. صداقت و آزمایش راه‌های مختلف برای برخورد با مشکلات، باعث بهتر شدن اوضاع خانه می‌شود.



یک محیط مثبت، محیطی است که از یادگیری، رشد و سلامت با آغوش باز استقبال کند.

قبول نقشتان به عنوان آموزگار

نمی‌خواهم شما را بترسانم، اما شما مهم‌ترین آموزگار فرزندتانید. محفوظات امتحانی به‌زودی به فراموشی سپرده می‌شود، اما درس‌های داده‌شده در منزل برای یک عمر باقی می‌مانند. علایق و طرز برخورد شما (به‌خصوص در مورد آموزش)، توقعات شما، قوانینی که وضع می‌کنید و اینکه چطور در زندگی‌تان تعادل برقرار می‌کنید، همه و همه اهمیت دارد. همه‌ی این عوامل بر تربیت کودکان باهوش تأثیر می‌گذارد.

تمرین آنچه تعلیم می‌دهید

بچه‌ها عاشق تقلیدند. از تمیز کردن خانه به همراه شما در زمان کودکی تا اصلاح صورت در نوجوانی. بنابراین از تقلید به‌عنوان سلاح مخفی آموزشی‌تان استفاده کنید.

الگوی زنده‌ی شخصیت و عادات کاری‌ای باشید که می‌خواهید فرزندانتان داشته باشند. بدون وسواس آزاردهنده برای کمال، بهترین الگویی باشید که می‌توانید. عشق به یادگیری را در وجود فرزندانتان پرورش دهید. با طرز رفتارتان با دیگران، روابط

اجتماعی را به آن‌ها بیاموزید. این خصوصیات از طریق تقلید به شـیوه‌ای ناآگاهانه وارد ذهن کودکان می‌شوند.



چند دفعه هم بیفتید تا فرزندتان ببیند که چطور دوباره بلند می‌شـوید. اشتباهات هم درس‌های مهمی به حساب می‌آیند.



هرجور رفتار می‌کنید، فقط حرف و عملتان یکی باشد. عدم ثبات، نتایج فاجعه‌باری به دنبال دارد. مخصوصاً بچه‌های بزرگ‌تر عاشق اینند که والدینشان را در حین انجام اعمالی در تضاد با آنچه خودشان تعلیم می‌دهند، گیر بیندازند. اگر می‌خواهید فرزندتان به شـما احترام بگذارد، با همسرتان مؤدبانه صحبت کنید. هر وقت احساس کردید می‌خواهید فریاد بزنید «کوفت!»، زبانتان را گاز بگیرید. وگرنه انتظار داشـته باشید که در آینده بدتر از این‌ها را از زبان فرزندتان بشـنوید. به عبارتی دیگر، درحالی‌که شما مراقب فرزندانتانید، آن‌ها هم اعمال و رفتار شما را زیر نظر دارند.

مدیریت خودمحوری



هشیار باشید که چه چیزهایی در مورد تربیت فرزندتان حایز اهمیت است: پرورش یک انسان با اعتمادبه‌نفس و مستقل که خودش را دوست داشته باشد. پرورش فرزند باهوش موارد زیر را در بر نمی‌گیرد:

- ✓ **پرورش دنباله‌ی خودتان**: اگر دوست دارید فرزندتان برقصد، اما او عاشق اتومبیلرانی اسـت، خودمحـوری را کنار بگذارید. این زندگی اوسـت و نه ادامه‌ی زندگی شما.
- ✓ **خلق یک مجسمه‌ی افتخار**: فرزند شما برای افتخارآفرینی برای شما به دنیا نیامده است. اگر فرزند موفقی دارید، انسان کوچک درون او را هم به یاد داشته باشید. دلیل وجود او این نیست که شما در مورد نمره‌ها، امتحانات یا تعداد پیروزی‌هایش فخرفروشی کنید.
- ✓ **خاموش کردن فرزندتان به نام عشق**: فرزندتان نباید مرکز تمام توجهات زندگی شـما باشـد. بله، بچه‌ها به زمان و انرژی قابل توجهی نیاز دارند و همین‌طور عشق. اما برای جدایی از شما هم نیاز به زمان دارند.

قبلاً هم گفته شده است، به یاد داشته باشید که لازمه‌ی تربیت بچه‌های باهوش این است که به فرزندانتان افتخار کنید. احترام و عشق وافری نسبت به آن‌ها نشان دهید و قاب مربوط به «سازنده‌های اعتمادبه‌نفس» را دوباره‌خوانی کنید.

فصل ۳

تربیت به شیوه‌ای مثبت

در این فصل می‌خوانیم:

- بر مثبت بودن تأکید می‌کند
- از مشکلات رفتاری جلوگیری می‌کند
- نحوه‌ی یادگیری کودکان را مورد بررسی قرار می‌دهد

زمان گفتن داستان پسر کوچولویی است که می‌توانست! اگر با این داستان آشنا نیستید، قضیه از این قرار است که پسر کوچولوی داستان ما، ضعف و ترس درونی‌اش را با گفتن «فکر می‌کنم می‌توانم. فکر می‌کنم می‌توانم.» از بین می‌برد. به‌خاطر همین نیروی درونی و تصویر مثبت از خود، پسر کوچولوی قصه فکر می‌کند می‌تواند از عهده‌ی همه‌ی کارهای سخت بربیاید و واقعاً هم همین‌طور است. می‌بینید این داستان چه پیام خوبی برای بچه‌های باهوش شما دارد؟

در ادامه‌ی قصه‌ی پسر کوچولو، این فصل بر تقویت اعتمادبه‌نفس در کودکان برای رسیدن به اهداف به‌ظاهر غیرممکن تأکید دارد. قسمت‌های این فصل بر تأکید بر جنبه‌های مثبت و ساختن دنیای موفق برای کودک متمرکزند، البته با دادن آگاهی در مورد رفتارهای اشتباهِ اندکی که ممکن است اتفاق بیفتد. اگر همین الان به تربیت به شیوه‌ای مثبت آگاهی دارید، به فصل دیگری بروید.

تأکید بر جنبه‌های مثبت

هیچ‌چیز بیشتر از عشق و توجه شما نمی‌تواند مشوق کودکان در آموختن باشد. گفتن «بارک الله... (شما جای خالی را پر کنید!)» می‌تواند شیوه‌ای پویا برای شکل دادن رفتار کودکتان پیش روی شما بگذارد. تحسین‌های معنی‌دار می‌تواند به شما در ساختن محیطی کمک کند که شعارش این است: «تو یه چیزی می‌شی، بچه!»

تربیت همراه با تفریح و آرامش خانوادگی



کودکان باهوش به تربیت نیاز دارند و کودک شما هم همین‌طور است. شاید با خودتان فکـر کنید «تربیت به درد کوچولوی ناز من نمی‌خورد.» دوباره فکر کنید. برخلاف تنبیه، که بعد از انجام رفتاری بد انجام می‌شود، تربیت چارچوبی برای آموزش شیوه‌ی صحیح برخورد با کودکتان می‌سازد. بدون تربیت، کودک باهوش شما برای تمام عمر با مشکل مواجه خواهد بود.

- ✓ هیچ کودکی دوستی را که قوانین بازی را رعایت نکند، نمی‌خواهد.
- ✓ معلمـان علاقه‌ای به آموزش کودکی که مرتـب پایش را از گلیم خودش درازتر می‌کند، ندارند.
- ✓ مطمئناً یک بچه‌ی لوس و ننر نمی‌خواهید.

کودک شـما برای داشتن احسـاس امنیت و اعتمادبه‌نفس در این دنیای دیوانه، نیـاز بـه تربیت دارد، همان‌طـور که بـرای اداره‌ی کار یا خانه‌ی خـود ضوابطی معیـن وضع می‌کنید. تربیت راه هوشـمندانه‌ی بزرگ کردن انسـانی شـادتر و مفیدتر است.



قوانینی مشخص و دستورالعمل‌هایی تهیه کنید و مشخص کنید که اگر این قواعد شکسته شود، چه اتفاقی می‌افتد، و بعد راه را ادامه دهید.

دربـاره‌ی ایـن عوامـل کلیدی که کودک شـما را تشـویق به پیشـرفت می‌کند، فکر کنید:

- ✓ **قاطع باشید.** به خاطر خودتان هم که شده، به هر وسیله‌ای از شل و سفت کردن پرهیز کنید. یک مثال: یک‌بار قبول می‌کنید که وسط هفته با کودک به خرید بروید، اما سـعی کنید که شـب بعد، که مثلاً شب امتحان است، او را در خانه نگه دارید. در ذهن کودک شـما، شل و سفت کردن نشانه‌ی ضعف اسـت. او یاد می‌گیرد که می‌تواند با آزار شـما برای مدت طولانی، چیزهای غیرقابل قبول را به‌راحتی به دسـت آورد. ذهن او به سـمت عدم ثبات متمایل می‌شود و سعی می‌کند اراده‌ی شما را بشکنند، چون این اتفاق قبلاً هم افتاده است.
- ✓ **قوانین منصفانه وضع کنید.** لازم نیسـت کودک شما همزمان با بچه‌ی شیرخواره‌تان بخوابد. دستورالعمل‌هایی وضع کنید که به نظر همه‌ی افراد خانواده معقول باشد.

✓ **مطمئن شـــوید که قوانین واقع‌بینانه است.** قوانین باید با سطح رشد و بلوغ کودک شـــما همخوانی داشـــته باشد. باید ساده و قابل درک باشد و با موقعیت مربوطه‌شـــان تناسب داشته باشد. اینکه از بچه‌ی ۱۰ ساله انتظار داشته باشیم ظرف خیس را روی میز شیشه‌ای نگذارد چون جا می‌اندازد، منصفانه و واقع‌بینانه اســـت. اینکه از پسرتان انتظار داشته باشید شبی که به جشـــن تولد دوستش رفته، مطابق معمول همیشه ساعت ۹ خانه باشد، منطقی و واقع‌بینانه نیست.

✓ **هر زمان که امکان دارد، دلایل وجود قوانین را توضیح دهید.** همیشه وقت برای توضیح دادن ندارید و نمی‌خواهید وارد ســـخنرانی‌های طولانی شوید. اما دادن توضیح عقلانی مختصری درباره‌ی اینکه چرا یک قانون مهم است، به کودک شما این شانس را می‌دهد که آن قانون را در نظام اعتقادی خود ادغام کند. قوی‌تر می‌شود.

✓ **قوانین را در موقعیت‌های نادر اما منطقی زیر پا بگذارید.** اجازه بدهید کودکتـــان برای تمام کردن کتاب داســـتانش تا ســـاعت ۹:۳۰ بیدار بماند. هرازچندگاهی اجازه بدهید بچه‌ها در زمان خواب بالش‌هایشـــان را البته تا زمانی که چراغ یا وسیله‌ای نشکسته است، به سمت هم پرتاب کنند. دادن اجازه‌ی انجام کاری ورای قوانین، به کودکتان نشان می‌دهد که غیرمنطقی نیستید. هرازچندگاهی جدی بودن را کنار بگذارید تا در چشم کودکانتان زمینی و قابل دسترسی به نظر بیایید.

سفر در جاده‌ی شکل دادن رفتارها

بچه‌ها اغلب مطمئن نیســـتند باید چطور رفتار کنند. اینجاســـت که باید وارد عمل شـــوید. با تحسین یا دادن پاداش به رفتارهایی که می‌خواهید دوباره تکرار شود، به کودکتـــان کمک می‌کنید تا تصمیم بگیرد چگونه رفتار کند. حتی رفتارهایی را که گامی اســـت در جهت رفتاری که انتظار دارید، تحسین کنید. به‌تدریج این رفتارها تبدیل به همان چیزهایی می‌شود که می‌خواهید. با همین زنجیره‌ی عکس‌العمل‌هاست که رفتار کودکتان را شکل می‌دهید.

دلیل موفقیت تحســـین این است که واکنش مثبت شما به کودک دلبندتان کمک می‌کند تا احساســـی خوب درباره‌ی خود داشـــته باشد. هرچه او نسبت به کاری که انجام داده، احســـاس بهتر داشـــته باشـــد، امکان اینکه آن رفتار را دوباره بروز دهد، بیشتر است.



مربیان و روانشناسان این نوع از واکنش‌ها را تقویت مثبت می‌نامند. تمرکز بر روی جنبه‌های مثبت دو مزیت دارد:

- ✓ تلاشی آگاهانه در جهت مشاهده‌ی اینکه فرزندتان چقدر خوب عمل می‌کند، انجام می‌دهید.
- ✓ برای موفقیت او به خود می‌بالید و اعتمادبه‌نفس بیشتری به عنوان پدرومادری که در حال بزرگ کردن یک بچه‌ی باهوش است، خواهید داشت.



وقت و احساسات بیشتری صرف رفتار مناسب کنید. بچه‌هایی را دیده‌ام که همیشه به غذا ایراد می‌گیرند، چون خوردن بی‌میل، مادر یا پدر را به دلشوره و نگرانی می‌اندازد و بچه‌ها عاشق توجهند. اما اگر مادر یا پدر وقت و انرژی بیشتری صرف کنند و نشان دهند که خواهر کوچک دارد از غذای جدید لذت می‌برد، شاید برادر بزرگ‌تر هم به این فکر بیفتد که به آن‌ها ملحق شود.



برای مؤثر بودن، تحسین شما باید هم صادقانه باشد و هم مشخص. هیچ‌وقت کودکتان را الکی تحسین نکنید. بچه‌ها رادارهایی دارند که تشخیص می‌دهند شما به چیزی که می‌گویید، اعتقاد ندارید. مثلاً در یک مورد به‌خصوص، ترجیح می‌دهید کدام‌یک از این‌ها را بشنوید: «خوبه،» یا «پاراگراف اول نوشته‌ات را دوست دارم. جذب‌کننده است.» هرچه مشخص‌تر صحبت کنید، کودکتان بهتر متوجه می‌شود چه چیزی را دوست داشته‌اید و خواستار تکرار دوباره‌ی آن هستید.

شکل‌دهنده‌های اخلاق

پیشنهادهایی برای تحسین و تشویق بچه‌ها:

- ✓ «کارت در مورد.... عالی بود!»
- ✓ «خیلی دوست دارم وقتی...»
- ✓ «... را دوست دارم!»
- ✓ «نمی‌توانم برای دیدن... صبر کنم!»
- ✓ «بعد از اینکه... را تمام کردی، می‌توانیم...»
- ✓ «فکر می‌کنی ما باید...؟»
- ✓ «در مورد... چی فکر می‌کنی؟»
- ✓ «کاردستی‌ات / نقاشی‌ات / نوشته‌ات / شعرت عالی است.» (بعد چیزی خاص درباره‌ی کار او بگویید.)
- ✓ «نگاه کن چقدر خوب این کار را انجام دادی.»
- ✓ «خیلی کار خوبی کردی که...»

بگذارید عواقب طبیعی کار خودشان را بکنند



بعضی مواقع، زمانی که بحث رفتار کودکتان در میان است، بگذارید روال کار خودبه‌خود پیش برود. منظورم این است که بگذارید بچه از عواقب کار بدش رنج ببرد و شاید به این ترتیب دیگر آن کار را تکرار نکند.



هر کاری که انجام می‌دهید، نتایجی دارد. اگر کار کنید، مزد می‌گیرید. وقتی کار نکنید، از دستمزد هم خبری نیست. منطقی به نظر می‌رسد. اما بسیاری از والدین فراموش می‌کنند چطور این درس ساده را یاد گرفته‌اند، جواب این است: در کودکی و توسط اعمال خودشان.



برای شان رسیدن به‌موقع به مدرسه سخت است. ماه‌ها، مادرش زنگ ساعت را برای او تنظیم می‌کرد، وقتی ساعت زنگ می‌زد، شان توجه نمی‌کرد. مادرش صبحانه‌ی او را هم آماده می‌کرد. و وقتی هم که شان از سرویس جا می‌ماند، او را با اتومبیل به مدرسه می‌رساند. برایش ناراحت‌کننده بود. ۲ مایل پیاده‌روی تا مدرسه کار سختی بود. بعد مادر عقلش را به کار انداخت. تصمیم گرفت بگذارد او از عواقب سروقت نبودن رنج ببرد. بعد از چند بار تنبیه به خاطر تأخیر در مدرسه، حالا صبح‌های شان متفاوت است. خودش زنگ ساعت را تنظیم می‌کند. برای اینکه بتواند صبح بیشتر بخوابد، شب قبل لباس‌ها و کتاب‌هایش را آماده می‌کند. اگر مجبور باشد به دلیلی زودتر از زمان معمول بیدار شود، می‌داند که باید لباس پوشیده و آماده بخوابد! چروک بودن بهتر از تنبیه شدن است. صبحانه‌اش را هم خودش درست می‌کند. و بهتر از همه اینکه به سرویس می‌رسد تا به‌موقع در مدرسه باشد ـ همه‌ی این کارها بدون کمک مادر انجام می‌گیرد. چه تجربه‌ی آموزنده‌ای!

رفع مشکل، هنگامی که کودکان بدرفتاری می‌کنند (و شما در حال کندن موهایتان هستید!)

هرچند وقت یک‌بار، بچه‌ی شما صبر و تحملتان را مورد آزمایش قرار می‌دهد. اما ناامید نشوید. مانند بسیاری دیگر از موقعیت‌های تربیت بچه‌های باهوش، در این مورد هم راه‌حل‌هایی پیش رو دارید. این بخش می‌تواند به شما کمک کند.

مرتب کردن اوضاع برای کودکان به منظور انجام کار صحیح



پیش از اینکه روی رفتار کودکتان کار کنید، محیط را طوری درست کنید که او در وهله‌ی اول به دردسر نیفتد. تعجب می‌کنم که اغلب والدین خانه‌ها و حیاط‌هایی شیک درست می‌کنند و انتظار دارند که حتی کوچک‌ترین فرزندانشان نیز خود را با این محیط تطبیق دهند و نه بالعکس. به این ترتیب بچه‌ها همیشه در حال دست‌وپنجه نرم کردن با مشکلاتند. مرتب چراغ‌ها را می‌شکنند، مبل‌ها را کثیف می‌کنند، یا اشیای وسوسه‌انگیز یا هرچیزی را که سر راهشان باشد، خراب می‌کنند. این راه عاقلانه‌ای برای بزرگ کردن بچه‌های باهوش نیست. در واقع، مانعی برای انجام این کار است.

مکان‌هایی برای گذران وقت کودکتان ترتیب دهید

به مکانی که کودکتان بیشتر وقتش را در آنجا می‌گذراند، توجه کنید: اتاق خواب، اتاق بازی، اتاق نشیمن، یا حیاط. بعد سن کودک و علایقش را در نظر بگیرید و اینکه ممکن است در آینده چه اتفاقی بیفتد. همه‌ی این اطلاعات جزئی را کنار هم بگذارید و:

- ✓ **بعضی از چیزها را برای زمانی که به دانشگاه می‌رود کنار بگذارید،** بچه‌ی دبستانی شما می‌تواند برج‌وباروی شنی بسازد و بچه‌ی دبیرستانی شما می‌تواند بدون شکستن چیزی، مهمانی به راه بیندازد.
- ✓ **اگر بچه‌ی شما دوستدار علم است، مکانی برای آزمایش‌های علمی ترتیب دهید،** جایی امن تأمین کنید. جا باز کنید. در صورت لزوم قالیچه‌ی مزاحم یا قابل احتراق را جمع کنید.
- ✓ **مبلمانتان را جابه‌جا کنید تا کودکتان پس از تلاش برای پرواز، به گوشه‌ی میز شیشه‌ای برخورد نکند،** فضاهای باز بدون اشیای تزیینی، کودک را تشویق به بازی می‌کند و اتفاقات ناخوشایند را کاهش می‌دهد.
- ✓ **در حیاط فضای کافی ایجاد کنید تا کودک همیشه نگران خراب کردن گل‌ها یا افتادن روی سبزی‌ها نباشد،** برای دویدن، پرت کردن و هر بازی خلاق دیگری جا باز کنید.



نمی‌توانید جلوی همه‌ی اتفاقات ناخوشایند را بگیرید. اما می‌توانید فضایی ایجاد کنید که کودکتان رفتار بهتری داشته باشد و شما هم کمتر داد بزنید.

اشیای مناسب برای بازی تهیه کنید

در کنارِ داشتن فضای کافی برای بازی ایمن، به این هم فکر کنید که آیا کودکتان وسایل و اسباب‌بازی‌های کافی و مناسب سنش دارد؟ منظورم اسباب‌بازی‌های پرزرق‌وبرق نیست، نمی‌خواهم هم خرج روی دست شما بگذارم. توصیه‌ام این است که مجموعه‌ای از اشیا برای پرورش تخیل یا خلاقیت تهیه کنید: پارچه‌های کهنه، آجرهای خانه‌سازی، کتاب و اسباب‌بازی. ترکیب جالبی از وسایل بازی، کودک را از شیطنت دور نگه خواهد داشت. در مورد انتخاب و استفاده از کتاب‌ها و اسباب‌بازی‌ها برای سنین مختلف، در فصل‌های ۶ و ۷ و ۲۱ بیشتر صحبت خواهیم کرد.



بچه‌ی کسل همیشه کاری برای انجام پیدا می‌کند، اما این کار الزاماً آن چیزی نیست که شما دوست دارید. بنابراین با تأمین محیطی جالب، انگیزه‌بخش و امن برای بازی کودکتان، از مشکلات پیشگیری کنید.

ترتیب دادن گردش

برای سفرهای کوتاه و طولانی و گردش از قبل برنامه‌ریزی کنید. برای زمانی که در رستوران منتظر غذایید، ساندویچ‌های کوچک همراه داشته باشید. داشتن مجموعه‌ای از اشیای رنگی، بازی‌های کوچک، پازل و کتاب می‌تواند از گریه و ناله که همه را ناراحت می‌کند، جلوگیری کند. حتماً درباره‌ی جایی که می‌روید و رفتاری که از بچه‌تان انتظار دارید، صحبت کنید. به این ترتیب می‌توانید رفتارهای خوبش را تحسین کنید و او هم یاد می‌گیرد که در یک محیط خاص باید چطور رفتار کند.

دور کردن بدرفتاری به روشی برنامه‌ریزی‌شده

شاید عواقب طبیعی و فراهم کردن محیطی مطلوب برای بازی نتواند جلوی بدرفتاری را بگیرد. بالاخره بچه‌ی شما آدمیزاد است، نه یک روبوت برنامه‌ریزی‌شده.



مؤثرترین استراتژی برای تغییر شیطان کوچک شما، طراحی برنامه‌ای برمبنای تقویت رفتارهای خوب و حذف رفتارهای بد به همین ترتیب است. متخصصان اسامی رسمی زیادی برای موضوع این قسمت از کتاب دارند: تطبیق رفتار، مدیریت رفتار، آنالیز رفتار کاربردی و مداخله‌ی رفتاری. اما همه‌ی این برنامه‌ها از این اصول اساسی پیروی می‌کنند:

- ✓ هر رفتار، نتیجه‌ای معین دارد،

✓ نتیجه‌ی هر رفتار، پاداش‌ها (که در این بخش درباره‌ی آن‌ها بحث شد) یا تنبیهات است.

شـــاید اصلاً از شنیدن «مدیریت رفتار با پاداش» خوشحال نشوید. شاید فکر کنید همه‌ی این برنامه‌ی تقویتی، راه دیگری برای گفتن کلمه‌ی «رشوه» باشد. خواهش می‌کنم دوباره فکر کنید. شما برای پاداش کار می‌کنید. در مدرسه نمره می‌گیرید. برای کار روزانه به مدت هشت ساعت یا بیشتر پول دریافت می‌کنید. و ترجیح می‌دهید با کسانی رفت‌وآمد کنید که از شما خوش‌شان بیاید و این موضوع را به زبان بیاورند. شـــرط می‌بندم که اگر بچه‌تان یا کس خاص دیگری شما را صبح در آغوش بگیرد، تمام روز خوشحال خواهید بود. به نظر من همه‌ی این‌ها پاداش است.



تقویت جزئی از زندگی است. به تطبیق رفتاری، به چشم وسیله‌ای دیگر برای هدایت کودکتان به سمت انجام آنچه فکر می‌کنید درست است، نگاه کنید. با طراحی یک مدیریـــت رفتاری برای مقابله با مشـــکلات، راهی بدون تهدید، بدون احساســـات و برنامه‌ریزی‌شده برای برخورد با هیولای کوچکتان خواهید داشت، آن‌هم زمانی که تنها کاری که دوست دارید انجام دهید جیغ زدن است.

برای طراحی یک برنامه‌ی تطبیق رفتاری، این خطوط کلی را به یاد داشته باشید:

✓ **مشخص کنید که چه‌کار کودکتان شما را بسیار عصبانی می‌کند.** ریختن خرده‌نـــان همه‌جای خانه؟ بالا و پایین پریدن روی میز؟ در یک زمان تنها روی یک یا دو مشکل کار کنید. به‌ترتیب احتمال پایبندی و استواری شما بر ســـر موضعتان بالا می‌رود و کودکتان هم شانس بیشتری برای موفقیت دارد، چون در میان چندین پیغام و اخطار همزمان دست‌وپا نمی‌زند.

✓ **یادداشـــت کنید که اتفاقات ناخوشـــایند چه زمانی و هرچند وقت اتفاق می‌افتند.** به‌دقت یادداشـــت بردارید، چون حافظه‌تان می‌تواند شما را به اشـــتباه بیندازد، به‌خصوص زمانی که رفتار ناخوشایند واقعاً برای شما غیرقابل تحمل است. شدت ناراحتی شما می‌تواند قضاوت‌تان را تحت‌تأثیر قرار دهد، طوری که تصور کنید کودک برای تنبیه شـــما، آن کار را بیش از حد معمول تکرار می‌کند. زمانی که یادداشـــت برمی‌دارید، دلایل واقعی معلوم می‌شود: ممکن است به الگویی دست پیدا کنید که دلیل بدرفتاری کودکتان را برای شما آشکار کند.



مادری را می‌شناسم که کودکش را از افتادن از بالای میز، میز را از خراش برداشـــتن و خودش را از ســـردرد دور نگه داشـــت. چطور این کار را کرد؟ اطلاعاتـــی درباره‌ی بالا رفتن کودک از میز جمع کرد و متوجه شـــد که او

تنهــا زمانی از میز بالا می‌رود که صندلی‌ای نزدیک میز قرار دارد. با کمی تغییر در چیدمان اثاثیه و یادآوری اینکه «در پارک از وسایل بالا می‌رویم»، ســطح شفاف میز و سر بچه‌اش را نجات داد. کودک حالا مشغول کارهای دیگری است که مادر آرزو می‌کند در سطح تحمل او باشد.

✓ **جایزه‌ای (تقویت‌کننده‌ی مثبتی) را در نظر داشته باشید که تخیل کودک شما را قلقلک بدهد.** اگر کودکتان به خاطر بغل، لبخند یا صدای مهربان شما رفتارش را تغییر می‌دهد، خوش‌شانسید. اما ممکن است حداقل در آغاز لازم باشد چیزی مادی‌تر در نظر بگیرید. شاید بچه‌ی کوچک شما عکس‌برگردان یا آجیل را دوست داشته باشد. بچه‌ی بزرگ‌تر ممکن است طرفدار چیزهای دیگری باشد. تا جایی که می‌توانید خلاق باشید.



نظر بچه‌هایتان را بپرسید. فروشگاه‌های ارزان‌قیمت، گوش کردن به حرف بچه‌ها را آسان‌تر کرده‌اند.



همیشـــه به یاد داشته باشید که هدف نهایی شما تبدیل تدریجی هدایای مادی به پاداش‌های اجتماعی‌تر، مانند کلمات یا تأیید زبانی است. با گذاشتن زمان و کمی صبر، کودک شما همان‌طور که شما می‌خواهید رفتار خواهد کرد، چون با این کار احساس خوبی خواهد داشت.

✓ **درباره‌ی زمان اهدای پاداش‌ها تصمیم بگیرید.** بعد از اینکه معلوم شد کودکتان باید روی چه موضوعی کار کند و شـــما چه شـــکلی او را تشویق خواهید کرد، درباره‌ی زمانبندی اهدای پاداش‌ها تصمیم‌گیری کنید. می‌توانید پاداش را فوراً پس از انجام صحیح یک کار به او بدهید یا هر ساعت، یا زمان خواب. زمانبندی بســتگی به توانایی کودک شما در برقراری ارتباط میان دریافت پاداش و انجام کار درســت دارد. هرقدر کودکتان کمتر می‌فهمد، بیشتر پاداش بدهید. در آغاز کار، هر دفعه عمل خواسته‌شده را انجام داد، به او پاداش بدهید. به‌تدریج که کودکتان ثابت کرد که می‌تواند از دستورالعمل‌ها پیروی کند، فاصله‌ی پاداش‌ها را بیشتر کنید. تشویق‌هایتان باید بلندنظرانه اما هدفمند باشد. برای مثال، بگویید: «کار خوبی کردی که بعد از خوردن ســاندویچ، خرده‌نان‌ها را جمع کردی.» (یا هــر کار خوب دیگری که بچه انجام داده است). به این ترتیب به فرزندتان می‌گویید کدام کارش مستحق پاداش بوده اســت و او می‌فهمد چه کاری را دوباره تکرار کند. می‌خواهید نشان دهید چه رفتاری قابل قبول است، تا کودکتان رفتاری بد را با رفتار بد دیگری جایگزین نکند. آنچه در نهایت می‌خواهید این است که سخنان مهربانانه‌ی شما برای تشویق فرزندتان به رفتار بهتر، کافی باشد.

✓ **تعداد دفعاتی که فرزندتان کاری را درست انجام می‌دهد، روی نمودار ببرید.** نمودار به فرزندتان کمک می‌کند که ببیند چقدر پیشـرفت کرده اسـت. می‌تواند هر روز با شـمردن نشـانه‌ها یا سـتاره‌ها پیشـرفتش را دنبـال کند. بـا نمـودار، از نحـوه‌ی کارکرد برنامـه ارزیابـی تصویری خواهیـد داشـت. نمـودار، جدول یـا تقویمی اسـت که با اسـتفاده از کلمات یا تصاویر، انتظارات شما را از کودک نشان می‌دهد. (جدول ۱-۳ را ببینید)



اگر تعـداد رفتارهای ناخوشـایند در ابتدای کار افزایـش یافت، تعجب نکنید. این روش کودک شـما برای یادگیری و امتحان قوانین اسـت. به برنامه‌تان وفادار بمانید و قوی باشید. بعد از چند هفته، رفتارهای بهتری خواهید دید.

زمانی که فرزندتان شایستگی‌اش را نشان داد، به‌تدریج تعداد دفعات اهدای پاداش را کاهش دهید. مثلاً به جای دادن پاداش بعد از انجام هر عمل خوب، پاداش‌ها را به ظهر، زمان شـام و زمان خواب محدود کنید. اما به تحسین زبانی بعد از انجام هر عمل خوب ادامه دهید.

جدول ۱-۳ عادات خوب تحصیلی

کارهای من	*شنبه*	*یکشنبه*	*دوشنبه*	*سه‌شنبه*	*چهارشنبه*	*پنجشنبه*
آوردن همه‌ی کتاب‌ها به خانه						
نظافت بعد از خوردن غذا						
شروع تکالیف بدون یادآوری						
تمام کردن تکالیف						
خواندن کتاب به مدت ۲۰ دقیقه						

ممکن است بپرسید: «اگر بعد از چند هفته برنامه فایده‌ای نداشت و بچه‌ام همچنان مرا دیوانه می‌کرد، چه‌کار کنم؟» سه راه‌حل پیش روی شماست:

✓ پاداش را با چیزی که انگیزه‌ی بیشتری در او به وجود آورد عوض کنید.

✓ فاصله‌ی زمانی کمتری میان پاداش‌ها بگذارید، تا فرزندتان را تشـویق به کاری بکنید که می‌خواهید انجام دهد.

✓ مطمئن شوید که رفتار درستی را برای اصلاح انتخاب کرده‌اید.

فکــر کردن مثل یک متخصص رفتاردرمانی به نگرانی‌های شــما به‌عنوان پدرومادر پایان نمی‌دهد. اما این نوع چارچوب به شما کمک می‌کند تا جواب‌های بهتری برای مشکلات کودکانتان پیدا کنید.



مدیریت رفتاری مؤثر بود. بچه‌ی همسایه استفاده از دستشویی را یاد گرفته است، تکالیفش را بهتر انجام می‌دهد و با کمک والدینِ مثبت و پاداش‌دهنده‌اش، خود را برای امتحانات آماده می‌کند.

انتخاب هدف

یکی از فایده‌های مدیریت رفتار این است که شما را مجبور می‌کند بر چیزی که واقعاً فکر می‌کنید درست است، تمرکز کنید. به تغییری جدی‌تر فکر می‌کنید که برای داشتن زندگی خانوادگی آرام و کودکی متعادل‌تر و باهوش‌تر به آن نیاز دارید. زمانی که هدفتان را انتخاب می‌کنید، تمام مزخرفات نامربوط دیگر به‌تدریج محو می‌شود.



ناخشــنودی خودتان را از رفتاری مشــخص که ناراحت‌تان کرده یا به نظرتان ناامن می‌آید، نشــان دهید. این حق شــما به‌عنوان پدرومادر اســت. اما هیچ‌وقت به کل شخصیت کودکتان حمله نکنید. می‌توانید رفتاری را مورد انتقاد قرار دهید، اما نه به شیوه‌ای شخصی و طوری که کودکتان را سرزنش کنید. تفاوت زیادی میان این دو جمله وجود دارد، «خوشم نمی‌آد که دم گربه را می‌کشی» و «خیلی احمقی که دم گربه را می‌کشی.» فرزند شما هم این تفاوت را درک می‌کند. اگر همیشه به شیوه‌ی جمله‌ی دوم صحبت کنید، به‌تدریج احساس بدی راجع به خودش پیدا خواهد کرد. احساس می‌کند اصلاً او را دوست ندارید، پس چرا برای راضی کردن شما خودش را به دردسر بیندازد. به‌تدریج، دیگر برای تغییر تلاش نخواهد کرد.



نوع رفتار دیگری که کودک شــما را متوقف خواهد کرد، عیب‌جویی دایم درباره‌ی همه‌ی کارهای اوســت. فکر کنید که اگر هر لحظه مــورد قضاوت قرار بگیرید چه احساسی خواهید داشت. مطمئن هستم طرف خوبتان را نشان نخواهید داد. فرزندتان هم همین‌طور است. اگر هیچ‌چیز به نظر شما خوب نیاید، کودکتان تلاشش را متوقف می‌کند. بنابراین، هدفتان را انتخاب کنید.

نادیده گرفتن نکات منفی

بی‌توجهی روش دیگری برای حذف رفتارهای ایراددار اســت. با بی‌توجهی، پاداش را که همان توجهتان باشــد، از کودک دریغ می‌کنید. مثل واکنشــتان نسبت به

دوســـتی که هیچ‌وقت جواب تماس‌های تلفنی یا ایمیل‌های شما را نمی‌دهد. تنها تا زمانی که از تلاش برای برقراری ارتباط دست بردارید، به کارتان ادامه می‌دهید و نه بیشتر.



بی‌توجهی برنامه‌ریزی‌شـــده به این ترتیـــب عمل می‌کند. تصمیم می‌گیرید که چه رفتاری باید اصلاح شـــود. شـــاید بخواهید به بدخلقی، وسط حرف پریدن یا اذیت و آزار پایان دهید. بعد از اینکه هدفتان را انتخاب کردید، هر زمان که کودکتان مشغول به انجام آن شد، آگاهانه از ارتباط چشمی، لمسی یا حرف زدن با او اجتناب کنید. فرزندتـــان با خودش فکر می‌کند «با این کار به من توجه نمی‌کند، بهتر اســـت راه دیگری را امتحان کنم.»

مانـــند برنامه‌های مدیریت رفتاری، در اینجا هم منتظر شـــدت گرفتن رفتار منفی برای امتحان میزان پایداری‌تان باشـــید. اما اگر مقاومت نشان دهید، رفتار به‌تدریج اصلاح خواهد شد.



بعضی مواقع، بی‌توجهی نســـبت به برخی از رفتارها بسیار سخت است. تا زمانی که کودکتان در خطر نیست، راهی برای سرگرم نگه داشتن خودتان پیدا کنید. اگر فایده نداشت، از اتاق بیرون بروید.

تنظیم زمان تنبیه

بی‌توجهی نسبت به بعضی رفتارها غیرممکن است. اگر فرزندتان اوقات‌تلخی می‌کند، شاید لازم باشد او را نگه دارید تا آرامش کنید یا مواظبش باشید. در غیر این صورت می‌توانید از زمان تنبیه استفاده کنید.



زمان تنبیه، لغتی که احتمالاً به گوشتان خورده است، زمانی است که فرزندتان را از صحنه‌ی وقوع رفتار دور کرده و در جایی امن قرار می‌دهید، مثل اتاقی دیگر، اتاق خواب خودش یا روی یک صندلی در گوشه‌ی اتاق، که صندلی تنبیه نامیده می‌شود. خوبی زمان تنبیه این است که شانسی به فرزند شما برای آرام شدن می‌دهد و اگر رفتارش شما را ناراحت کرده باشد، برای شما نیز استراحتی به حساب می‌آید.



بعضی اوقات بچه‌ها جایی که گذاشته شده‌اند، نمی‌مانند. بچه‌ی من هم همین کار را کرد. اما من تصمیم گرفتم هدفم را دنبال کنم و نگران این نباشم که او به جای اینکه در اتاق خواب بماند در نقاط دیگر خانه می‌گردد. اغلب برای همان زمان تنبیه یا زمانی که احســـاس می‌کردم می‌تواند به شـــیوه‌ای مناسب به حال عادی برگردد، به او توجه نمی‌کردم.



ممکن است مجبور شوید کودکی ناآرام را تا زمانی که آرام شود، نگه دارید. مراقب باشید که نگه داشتن او تبدیل به پاداش نشود. برای بچه‌های بزرگ‌تری که تکان نمی‌خورند، بگذارید در زمان تنبیه در همان جایی که هستند باقی بمانند. اما شیء دردساز یا هرچیزی را که فرزندتان دوست دارد، با خودتان ببرید.

می‌توانید برای مشخص کردن زمان تنبیه از یک تایمر استفاده کنید. یا به فرزندتان بگویید که پس از آرام شدن می‌تواند به فعالیت‌های عادی‌اش ادامه دهد. هیچ‌وقت، هرقدر هم که وسوسه‌انگیز باشد، زمان تنبیه را تبدیل به زندان نکنید و کودکتان را برای مدت نامعین حبس نکنید. بعضی از متخصصان مدت زمان یک دقیقه به‌ازای هر سال را پیشنهاد می‌کنند. مثلاً سه دقیقه زمان تنبیه برای کودک سه‌ساله. اما میزان اهمیت موقعیت و پشیمانی کودکتان را همیشه در نظر داشته باشید. هدف این است که شما و فرزندتان آرامش لازم را برای صحبت درباره‌ی آنچه اتفاق افتاده و کار درست، به دست آورید.



به یاد داشته باشید که به فرزندتان بگویید که چرا زمان تنبیه لازم است. لحنتان مثبت باشد. همیشه یک رفتار جایگزین را به او توصیه کنید تا بداند چه انتظاری از او دارید:

- ✓ «بعد از اینکه آرام شدی و یاد گرفتی تف نکنی، می‌توانی دوباره بازی کنی.»
- ✓ «هر وقت یاد گرفتی که تکه‌های پازل را این طرف و آن طرف پرت نکنی، می‌توانی ساختن آن را تمام کنی.»
- ✓ «هر وقت یاد گرفتی که همستر را آرام نگه داری و از دم نچرخانی، می‌توانی با او بازی کنی.»



ممکن است برای فرزند شما تبعید به اتاق خواب، گوشه‌ی اتاق یا هر جای دیگر، بهترین پاداش باشد. در واقع، ممکن است مرتب کاری را تکرار کند تا بتواند به مکان دلخواهش تبعید شود. چه جای دیگری می‌تواند به کامپیوتر، ویدئو یا تلفن دسترسی داشته باشد؟ بنابراین از قبل جایی را برای گذاشتن بچه در زمان مشکل در نظر داشته باشید. تصمیم بگیرید که می‌خواهید او به آنچه اتفاق افتاده فکر کند و پشیمان شود، یا اینکه فکر کند برای رفتار بدش جایزه‌ای دریافت کرده است!



مطمئن شوید که کودکتان می‌خواهد درست رفتار کند. باور داشته باشید که انتظار رفتاری قابل قبول را داشتن، حق شماست. به کودکتان کمک کنید تا رفتارش را مدیریت کند و به این ترتیب راهی منصفانه‌تر و بهتر برای زندگی به او نشان می‌دهید.

قدر لحظه‌های آموزشی را بدانید

وقت‌شناسی همیشه مهم است ــ در کمدی، در پختن کلوچه و در تربیت بچه‌های باهوش.

هیچ‌وقت زمانی که بچه خسته، مریض، در حال بیرون رفتن از خانه یا ناراحت از قهر با دوستش است، تلاش نکنید چیزی به او یاد بدهید. تغییری اتفاق نمی‌افتد. مثل این است که سعی کنید در محیطی شلوغ با کسی صحبت کنید. صدایی به گوش کسی نمی‌رسد.

بالعکس، بعضی اوقات اوضاع جور است و دنیا بر وفق مراد. فرزندتان گوش‌به‌زنگ و در انتظار هر جمله‌ی شماست ــ یا حوصله‌اش سر رفته و به توجه شما نیاز دارد. حالا زمانِ دادن خوراک ذهنی به اوست. بخش‌های بعدی به شما روش‌هایی برای پربارتر کردن این جلسات یاد می‌دهند.

آموزش را قدم به قدم برنامه‌ریزی کنید

کودکان زمانی که آموختن چیز جدیدی، علاوه بر تفریح و گذران وقت با شما، برای آن‌ها قابل فهم نیز باشد، بسیار مشتاق‌ترند. این موضوع به‌خصوص در مورد بچه‌های کوچک‌تری صادق است که می‌خواهند کاری شامل چندین مرحله را انجام دهند.

اینکه به‌سرعت بند کفش کودک را ببندید و بگویید: «بنفشه! حالا می‌دانی چطور بند کفشت را ببندی»، تنها سردرگمی به دنبال دارد. اما اگر بستن بند کفش را به مراحلی ساده تقسیم کنید، مراحل را به‌ترتیب انجام دهید و هر زمان تنها روی یک مرحله کار کنید، کودکتان می‌تواند برنامه را بفهمد و دنبال کند.

نحوه‌ی کار به این ترتیب است:

۱. **وانمود کنید در حال سخنرانی برای کلاس هستید و تنها دانش‌آموز کلاس فرزندتان است. اولین مرحله‌ی بستن بند کفش را انجام دهید.**



۲. **به فرزندتان بگویید کار شما را تکرار کند.** همه‌ی مراحل را به یک شیوه توضیح دهید. این کار سردرگمی را کمتر می‌کند. اگر انجام کار برای فرزندتان سخت است، دست‌های او را در دستانتان بگیرید و او را راهنمایی کنید.

۳. **قبل از رفتن به مرحله‌ی بعد، مرحله‌ی فعلی را آن‌قدر تمرین کنید که خودبه‌خود شود.**

۴. **مرحله‌ی بعد را نشان دهید.**

۵. **مراحل ۱ تا ۴ را تکرار کنید.**

۶. **به مرحله‌ی بعدی بروید و همین‌طور تا پایان کار را ادامه دهید.**



تقریباً به همین ترتیب، تکالیف مدرسه را هم به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید، قطعات قابل مدیریت می‌توانند به بچه‌های بزرگ‌تر هم که کارهای زیادتری دارند، کمک کنند.

روشی دیگر برای آموزش کارهای جدید، استفاده از عقبگرد است. برای مثال:

۱. **شلوار بچه را تقریباً پایش کنید.**

۲. **به او بگویید شلوار را بالا بکشد تا دقیقاً در جای خودش قرار بگیرد.**

۳. **با تقویت مثبت کار را جلو ببرید.** این تقویت می‌تواند شامل و نه محدود به تحسین زبانی او برای دنبال کردن دستورالعمل‌ها و بالا کشیدن شلوارش باشد.

۴. **شلوار بچه را کمی پایین‌تر از دفعه‌ی اول بکشید و مراحل ۱ تا ۳ را تکرار کنید.**

وقتی شلوار را تا جای درستش بالا می‌کشد، بالا و پایین بپرید و خوشحالی کنید. با صبر و ایستادگی، فرزندتان به‌تدریج شلوار را خودش می‌پوشد.

از اصول یادگیری استفاده کنید

مردم دانا، از جمله والدین بچه‌های باهوش، نکاتی را درباره‌ی اغلب موقعیت‌های یادگیری کشف کرده‌اند. این نکات را همیشه در ذهن خود داشته باشید. زمانی که می‌خواهید فرصت‌هایی برای افزایش یادگیری فرزندانتان ایجاد کنید، از آن‌ها به نحو احسن بهره‌برداری کنید.

- ✓ **بچه‌ها آنچه را برایشان خوشایند باشد، تکرار می‌کنند و به امور ناخوشایند علاقه‌ای ندارند.** عجیب نیست. بنابراین اگر می‌خواهید کاری دوباره تکرار شود، قسمت تفریحی را زیاد کنید و از تحسین، در آغوش کشیدن، اسباب‌بازی یا هر پاداش دیگری نیز استفاده کنید.

  بچه‌ها به‌طور طبیعی اکتشاف و آزمایش را دوست دارند، چون مفرح و ارضاکننده است.



- **اگر اطلاعاتی که عرضه می‌کنید منطقی و مربوط به هم باشد، بچه‌ها آســان‌تر آن را یاد می‌گیرند.** برای مثال بچه‌ها لغات معنی‌دار را بهتر از ســیلاب‌های قاطی‌پاتی یاد می‌گیرند. واژه‌ها را در جمله‌ها راحت‌تر به یاد می‌آورنــد تا در قالب کلمات درهــم. و آداب غذا خوردن در زمان غذا بهتر به یادشــان می‌ماند تا در زمان‌های نامربوطــی از روز که تنها برای تمرین برنامه‌ریزی شده است.
- **مغــز کودکان آنچه را گفته‌اید، به مکان و زمانِ گفتن آن حرف ربط می‌دهد.** به عبارت دیگر، اطلاعات را به صورت مجموعه‌ای به یاد می‌سپارند. مثلاً فرزندتان معنای گره زدن بند کفش را خیلی بهتر می‌فهمد اگر در حین توضیح دادن موضوع برای او، این کار را قدم‌به‌قدم هم انجام دهید.
- **بچه‌ها از طریق تجربه‌های عملی یادگیری بهتری دارند.** حل مشکلات واقعی با دیــدن، لمس کردن، امتحان و بوییدن خیلی بهتر از گوش دادن به یک سخنرانی است.
- **بچه‌ها چیزهایی را یاد می‌گیرند که تمرین کرده باشند.** تمرین امکان بروز مجدد یک اتفاق را افزایش می‌دهد. بنابراین پیش از امتحانات شفاهی و اتفاقاتی که فکر می‌کنید ممکن است در آن‌ها رفتار خاصی بروز کند، با بچه‌هــا تمرین کنید. ایفای نقش (نقش بازی کردن) را آن‌قدر ادامه بدهید که فرزندتان احساس آرامش کند و بتواند به کارش ادامه دهد.

فصل ٤

عقل سالم در بدن سالم

در این فصل می‌خوانیم:

- برای موفقیت فرزند شما، از سلامت بدنی او مراقبت می‌کند
- رژیمی مناسب برای فعالیت ذهنی در نظر می‌گیرد
- برای بالا بردن قدرت ذهن، تمرین‌های بدنی در برنامه‌ی کودک می‌گنجاند
- بر اهمیت خواب کافی تأکید می‌کند

برای گردشـی عالی برنامه‌ریـزی کرده‌اید. و چه اتفاقی می‌افتـد؟ جریان تبدیل به فاجعه می‌شـود، چون فرزندتان خسـته، گرسـنه یا بدتر از آن‌ها بیمار است. هرکدام از این‌ها می‌تواند کودک شـما را تبدیل بـه هیولا و اوقات خوش همه را خراب کند.

حالا به همین بچه در مدرسه فکر کنید. چطور از فرزندتان انتظار دارید با وجود بدنی که درست کار نمی‌کند، شاگرد اول شود؟ این فصل بر اهمیت داشتن بدن سالم برای داشتن ذهنی باهوش تأکید می‌کند و توصیه‌هایی درباره‌ی نحوه‌ی تربیت بچه‌های آماده برای یادگیری به شما می‌دهد.

بدن فرزندانتان را سالم نگه دارید

کودکان همیشـه در حال جذب میکروب‌ها هسـتند. اما اگر شـما هم به شیوه‌ی آن‌ها بازی و جسـتجو کنید، متوجه می‌شـوید که این موضوع اجتناب‌ناپذیر است! اما بیماریِ دایم کودکان را از کشـف و یادگیری بازمی‌دارد، باعث می‌شـود نتوانند به مدرسـه بروند و باعث بی‌توجهی می‌شود. می‌توانید به سهم خود از بیماری‌های جدی و مشکلات آموزشی، پیش از آنکه اتفاق بیفتند و یادگیری را تحت‌الشعاع قرار دهند، جلوگیری کنید.

برنامه‌ریزی معاینات منظم و واکسیناسیون

معاینات منظم کودکان را سالم ــ و باهوش ــ نگه می‌دارد. پزشک فرزند شما بر رشد عمومی (قد، وزن، اندازه‌ی دور سر و...) نظارت می‌کند، سلامت روانی و بدنی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و واکسیناسیون را اجرا می‌کند.

معمولاً والدین بیشترین معاینات را در سال‌های اول زندگی فرزندانشان برنامه‌ریزی می‌کنند. در حقیقت ممکن است احساس کنید در مطب زندگی می‌کنید، مخصوصاً اگر نوزاد، اولین فرزندتان باشد. اما ناامید نباشید. با بالا رفتن سن فرزندتان تعداد معاینات به مقدار زیادی کاهش پیدا می‌کند. در جدول ۱-۴ می‌توانید معاینات مناسب را که توسط انجمن عملی امریکایی پزشکان اطفال پیشنهاد شده است، ببینید.

واکسیناسیون و مایه‌کوبی برای زندگی کودکان باهوش، و مهم‌تر از آن سالم، حیاتی است. واکسن، فرزندان شما را از بیماری‌هایی که باعث مداخله در یادگیری می‌شود، محافظت می‌کند. ذرات موجود در سرم‌های تزریقی، شبکه‌ی عادی آنتی‌بادی‌های بدن را فعال می‌کند تا با هر تهاجمی از سوی آن عامل بیماری‌زا مقابله کند. امروزه، بسیاری از بیماری‌ها مانند فلج اطفال و سرخک، به لطف واکسیناسیون نادر است.

آیا کودک مریض است؟

بچه‌های کوچک اغلب نمی‌توانند بگویند چرا کم‌حوصله‌اند. اگر بتوانند حرف بزنند، حداکثر چیزی که می‌توانند بگویند این است که درد دارند یا حالشان خوب نیست. بچه‌های بزرگ‌تر نمی‌خواهند از مدرسه یا فعالیتی بعد از ساعت مدرسه غایب شوند. یا از مریضی برای فرار از چیزی، مثلاً امتحان، استفاده می‌کنند. بنابراین باید کارآگاه‌بازی دربیاورید و دنبال این علایم بدنی درد بگردید:

- ✓ بدخلقی یا گریه
- ✓ خواب زیاد در طول روز
- ✓ تغییر در رنگ پوست (سبز، خاکستری، زرد و سفید رنگ‌پریده نشانه‌های مشکل است)
- ✓ مالیدن یک قسمت از بدن مثل شکم، سر یا گوش‌ها
- ✓ ترجیح یک طرف بدن به طرف دیگر، مثلاً در مورد پاها یا دست‌ها
- ✓ چشم‌های قرمز، مردمک‌های گشاد، چشم‌های نمناک
- ✓ تب بالای ۳۸ درجه‌ی سانتیگراد

فرزندتان را برای ۲۰ واکسن توصیه‌شده از سوی انجمن علمی امریکایی پزشکان اطفال، پیش از ورود به مهدکودک آماده کنید (جدول ۱-۴را ببینید). اغلب این تزریقات در دو سال اول زندگی کودک انجام می‌گیرند، که خوب است، چون امکان کمی دارد که فرزندتان شکنجه‌ای را که شما بر او تحمیل کرده‌اید، در بزرگسالی به یاد بیاورد.

جدول ۱-۴ برنامه‌ی واکسیناسیون و معاینه

سن معاینه	واکسیناسیون	معاینه
در بدو تولد	هپاتیت ب، ب‌ث‌ژ، فلج اطفال	ارزیابی عمومی
۱/۵ ماهگی	هپاتیت ب، سه‌گانه، فلج اطفال	ارزیابی عمومی
۳ ماهگی	سه‌گانه، فلج اطفال	ارزیابی عمومی
۴/۵ ماهگی	سه‌گانه، فلج اطفال	ارزیابی عمومی
۹ ماهگی	سرخک، هپاتیت ب	ارزیابی عمومی
۱۵ ماهگی	سرخک، فلج اطفال، سه‌گانه	ارزیابی عمومی
۱۸ ماهگی		ارزیابی عمومی
۲ سالگی	هپاتیت آ (چنانچه توصیه شده است)	ارزیابی عمومی
۳ سالگی		ارزیابی عمومی
۴ تا ۶ سالگی	سه‌گانه، فلج اطفال	ارزیابی عمومی
۵ سالگی		ارزیابی عمومی
۶، ۸ و ۱۰ سالگی		ارزیابی عمومی
۱۱ تا ۲۱ سالگی		هر سال، ارزیابی عمومی
۱۴ تا ۱۶ سالگی	دوگانه‌ی ویژه‌ی بزرگسالان (هر ده سال یک‌بار باید یادآور تزریق شود.	ارزیابی عمومی

*زمانبندی واکسیناسیون و مصون‌سازی در این جدول مطابق برنامه‌ی رسمی ایران ویرایش شده است.

ممکن است در مورد دفعات بسیار زیاد تزریق تردید داشته باشید. اما بدون اغلب این واکسن‌ها، فرزند شما نمی‌تواند به مدرسه برود و هوشش را به معرض نمایش بگذارد.

مصون کردن یا نکردن: بحث بزرگ (قاب)

همه‌ی افراد با تعداد واکسن‌هایی که یک بچه باید دریافت کند، موافق نیستند. دولت‌ها و پزشکان، و البته شرکت‌های دارویی، به این کار اعتقاد دارند. به همین خاطر است که تعداد زیادی تزریق برای هریک از مراحل در نظر گرفته‌اند.

اما بسیاری از دانشمندان و والدین، در مورد شیوه‌ی «هرچه بیشتر، بهتر» مصون‌سازی تردید می کنند. بعضی افراد رابطه‌ای میان تزریقات و بیماری‌هایی خاص، مانند اوتیسم تشخیص داده‌اند که البته هنوز دولت امریکا هیچ ارتباطی را مورد تأیید قرار نداده است.

بعضی از کودکان نسبت به تزریقاتی خاص واکنش نشان می‌دهند. واکسن‌های ترکیبی مانند سه گانه (دیفتری، سرخک، کزاز) ممکن است باعث مشکلی در یکی از اجزا شوند. این حق و مسئولیت شماست که چنانچه کودک در برابر یک تزریق رفتار بالعکس نشان داد، در مورد تزریق تردید کنید.

- ✓ اگر متوجه شدید که تزریقات برای سلامتی کودک شما مضر بوده:
- ✓ در مورد هر واکنش، سریعاً با پزشکتان تماس بگیرید.
- ✓ درخواست کنید که واکسن مضر از واکسن ترکیبی حذف شود. اغلب اوقات پزشکان می‌دانند که کدام واکسن در ترکیبات باعث مشکلات خاص می‌شود.

اغلب واکسن‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کنند یا حداقل ارزش آن‌ها به واکنش‌هایی که ممکن است بعضی از بچه‌ها نشان دهند، می‌ارزد. برای اطلاعات بیشتر، قاب «مصون کردن یا نکردن: بحث بزرگ» را ببینید.

امتحان بینایی

قسمت بزرگی از یادگیری در ۱۲ سال اول زندگی کودک از طریق بینایی انجام می‌گیرد. به همین خاطر متخصصان معتقدند که آمادگی بصری برای مدرسه از زمان تولد آغاز می‌شود.



فرزندتان را به‌طور مرتب مورد معاینه‌ی چشم قرار دهید تا مطمئن باشید خوب می‌بینند. بچه‌ها اغلب نمی‌توانند بگویند چرا تخته‌سیاه را خوب نمی‌بینند یا برای بررسی اشیا آن‌ها را تا نوک بینی‌شان بالا می‌آورند.

پزشک عمومی شما معاینات مربوط به ماهیچه‌ها و عفونت‌ها را انجام می‌دهد. و مدرسه هم باید در زمان ثبت‌نام ارزیابی‌های پیش‌دبستانی را انجام دهد. اما با مشاهده‌ی موارد زیر فرزندتان را سریعاً نزد چشم‌پزشک ببرید:

- ✓ منحرف شدن یک چشم
- ✓ خشکی پلک‌ها
- ✓ فرزندتان اسباب‌بازی‌ها و کتاب‌ها را نزدیک صورتش نگه می‌دارد
- ✓ پلک‌ها یا چشم‌های اغلب قرمز
- ✓ زخم یا گلمژه روی پلک‌ها
- ✓ چشم‌های بیش از اندازه خیس
- ✓ پلک افتاده
- ✓ پلک زدن بیش از اندازه

امتحان گویایی و شنوایی

بدون قدرت شنوایی خوب، بچه‌ها قادر به یادگیری زبان و الگوهای اجتماعی نیستند. دست‌کم، مشکلات شنوایی بر توانایی یادگیری حرف زدن تأثیر می‌گذارد. شنوایی‌سنجی استاندارد باید در زایشگاه شما وجود داشته باشد. اگر این‌طور نیست، فرزندتان را در سه‌ماهگی برای شنوایی‌سنجی ببرید. بله، این کار می‌تواند به‌درستی انجام شود.



اگر متوجه شدید که فرزندتان در معرض کمبود شنوایی قرار دارد، نترسید. حتی اگر فرزندتان در ابتدا از کمبود شنوایی رنج می‌برد، اگر این مشکل مورد توجه قرار بگیرد و تصحیح شود، می‌تواند در مدرسه مانند دیگر همسالانش درخشان باشد.

بعد از معاینه‌ی ابتدایی شنوایی، تا سن سه‌سالگی هر شش ماه یک‌بار شنوایی نوزادتان را مورد معاینه قرار دهید. بعد از آن، در مواقع زیر او را پیش پزشک ببرید:

- ✓ زمان ورود به مدرسه
- ✓ از زمان مهدکودک تا کلاس سوم، هر سال
- ✓ در ۱۳سالگی
- ✓ در ۱۷سالگی
- ✓ هر زمان که کودک دچار مشکلات آموزشی شد، که نشان بدهد کودک نیاز به کلاس‌های آموزش کودکان استثنایی یا تجدید دوره دارد.

عوامل خطرساز برای کمبود شنوایی

چنانچه یکی از موارد زیر را مشاهده می‌کنید، شنوایی کودکتان را پیش از آنچه در این بخش توصیه شده است، زیر نظر داشته باشید:

✓ تأخیر در گفتار

✓ سابقه‌ی خانوادگی در زمینه‌ی کمبود شنوایی

✓ عفونت‌های پیش از تولد (پیش‌زادی)

✓ عفونت‌های پس از تولد (پس‌زادی)، مانند منتژیت که ممکن است بر شنوایی تأثیر بگذارد

✓ بیماری‌های وخیم که بر سیستم عصبی تأثیر می گذارند

✓ ضربه به سر

✓ عفونت گوشی دایم یا مشاهده‌ی مایع داخل گوش

معاینه‌ی دندان‌ها و لثه‌ها

دندان پوسیده، لثه‌های خونین یا بی‌رنگ: این‌ها می‌توانند نشانه‌ای باشند بر اینکه فرزند شما مواد مقوی مناسب و کافی برای پرورش مغزش دریافت نمی‌کند. مراقبت از دندان‌ها امری بدیهی است. اما آیا می‌دانید که انجمن دندانسازی امریکا، توصیه کرده است که کودکتان را ۶ ماه پس از درآمدن اولین دندان پیش دندانپزشک ببرید؟

نظر آن‌ها این است که به این ترتیب کودک به دندانپزشک عادت می‌کند و تمیز کردن و نخ دندان کشیدن را از آغاز به‌درستی انجام می‌دهد. به این ترتیب هیچ‌وقت مجبور به مقابله با مته‌ی دندانپزشکی یا درد پوسیدگی دندان نخواهد بود. به نظر فکر خوبی است. این‌طور نیست؟

تغذیه‌ی سلول‌های مغز

غذا سوخت لازم را برای سالم و باهوش نگه داشتن کودکان تأمین می‌کند. با تهیه‌ی مجموعه‌ای از غذاهای خوب، فرزند شما ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را برای فکر کردن، به یاد سپردن، استدلال کردن، و انرژی لازم را برای بیدار ماندن سر کلاس، خواهد داشت.



بچه‌های دارای تغذیه‌ی خوب، با آمادگی کامل برای یادگیری وارد کلاس می‌شوند. دلیلی برای برنامه‌های صبحانه و ناهار در مدرسه وجود دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که با خوردن صبحانه اتفاقات زیر روی می‌دهد:

- ✓ افزایش نمرات در امتحانات استاندارد
- ✓ کاهش سستی
- ✓ افزایش مشارکت در کلاس
- ✓ حضور بهتر



در مورد ناهار نیز اوضاع به همین شکل است. حتی کوچک‌ترین سوءتغذیه‌ی مداوم بر پیشرفت و وضع کودک در مدرسه تأثیر می‌گذارد. کیفیت رژیم غذایی فرزند شما در وضعیت تحصیلی، اخلاقی و احساسی او تفاوت ایجاد می‌کند.

انتخاب غذاهای مناسب برای مغز

تصور می‌کردید که انتخاب غذاهای مناسب برای مغز فرزندتان نیاز به فکر ندارد. اما با توجه به اینکه دولت امریکا هرچند وقت راهنمایی‌های تغذیه‌ای‌اش را تغییر می‌دهد و گزارش‌های جدید و تحقیقات مفصل در مورد غذاهای مفید منتشر می‌کند، یافتن غذاهای مفید برای مغز می‌تواند در بهترین حالت گیج‌کننده باشد.

غذاهای متنوعی برای خانواده‌تان تهیه کنید تا همه‌جور غذای مفید در دسترس آنان باشد. اطمینان حاصل کنید که فرزندتان رژیم غذایی متعادلی حاوی حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات، محصولات لبنی و نوعی از گوشت یا جانشین گوشت دریافت کند. در شکل ۱-۴ هرم غذا را می‌بینید که می‌تواند راهنمای شما در این زمینه باشد.

در زیر پیشنهادهای دیگری برای تدارک رژیم غذایی مناسب برای تغذیه‌ی سلول‌های مغزی می‌بینید:

- ✓ **از دکتر در مورد دی‌اچ‌ای (DHA) یا دوکوزاکسونیک اسید سؤال کنید.** اسید چرب امگا ۳ با رشد مغزی و وضعیت تحصیلی در ارتباط مستقیم است. دی‌اچ‌ای در شیر مادر موجود است، بنابراین شیر دادن از سینه را فراموش نکنید. اطمینان حاصل کنید که غذاهای حاوی دی‌اچ‌ای بخورید، مانند ماهی سالمون (ماهی آزاد)، شاه ماهی و ماهی تُن تا شیرتان مغذی‌تر باشد.
- ✓ **یک صبحانه‌ی مغذی تدارک ببینید.** حتی اگر فرزندتان از صبحانه متنفر است، با حداقلی از پروتئین و حبوبات او را راهی کنید.

✓ **با دســرها و ســاندویچ‌ها، ناهاری مغذی درســت کنید.** برای درست کردن ناهارهای مغذی برای مدرسه، از ســایت www.parentsplace.com دیدن کنید.

✓ **غذاهای غنی از نظر آهن را فراموش نکنید.** تحقیقات نشان می‌دهد که بچه‌های مبتلا به فقر آهن نمرات پایین‌تری در ریاضیات می‌گیرند و بدخلق‌تر، خسته‌تر و حواس‌پرت‌تر از همکلاسان غنی از نظر آهن هستند.

✓ **مقدار زیادی آب در رژیم غذایی روزانه در نظر بگیرید.** مصرف روزانه‌ی ۶ تا ۸ لیوان آب، کل بدن، به‌خصوص مغز را فعال نگه می‌دارد.

✓ **هرگز نوشابه‌ی گازدار نخرید.** نوشابه از آب قند و مواد شیمیایی‌ای تشکیل شده که دندان فرزندتان را خراب می‌کند، و مقداری زیادی کالری زاید به بدن او تزریق می‌کند و ذهن فرزندتان بعد از هجوم شکر، به‌طور اجتناب‌ناپذیر افت می‌کند. این اتفاق زمانی روی می‌دهد که سطح قند در خون که مغز را تغذیه می‌کند، افزایش ناگهانی می‌یابد و بعد شدیداً نزول می‌کند و مغز مواد مغذی کمتری برای استفاده دارد. اگر نوشابه به‌طور مرتب در خانه‌تان موجود نباشد، فرزندتان به آن عادت نمی‌کند.

✓ **شــیرینی‌ها را محدود کنید.** شــیرینی‌ها و هله‌هوله‌هــا، مانند چیپس، کالری‌های زایدی به بدن تزریق می‌کنند که به ذهن آسیب می‌زند و باعث افزایش وزن نیز می‌شود. خوردن هر از چندگاه شیرینی بد نیست. اما خوردن مقادیر زیادی از آن یا هله‌هوله‌ها به‌طور مرتب، بدترین کار ممکن است.

✓ **خوردن غذا در فســت‌فود را محدود کنید.** می‌دانم که وقت طلاست. اما رســتوران‌های فســت‌فود، ویتامین و مواد معدنی موجود در غذاها را از آن‌ها بیرون می‌کشند و مقدار زیادی چربی، نمک و شکر ناسالم به بدنتان تزریق می‌کنند.

✓ **برچسب‌های روی غذاها را بخوانید تا خانواده‌تان را از انواع ناسالم چربــی دور نگه دارید.** انواع مشــخصی از چربی ســلامتی ما را به خطر می‌اندازنــد و بیماری‌هایــی مانند کلســترول بالا یا گرفتگی شــریان‌ها را به وجود می‌آورند. اگر امکان انتخاب دارید، سعی کنید بیشتر از چربی‌های اشباع‌نشده‌ی غیرحیوانی استفاده کنید تا چربی‌های اشباع شده‌ی حیوانی. همچنین از مصرف چربی‌های موجود در روغن‌های گیاهی هیدروژنه اجتناب کنید. شیوه‌ی فراوری روغن خصوصیات آن را تغییر می‌دهد و آن را به یک سازنده‌ی کلسترول تبدیل می‌کند. یک راه تشخیص چربی‌های اشباع‌شده

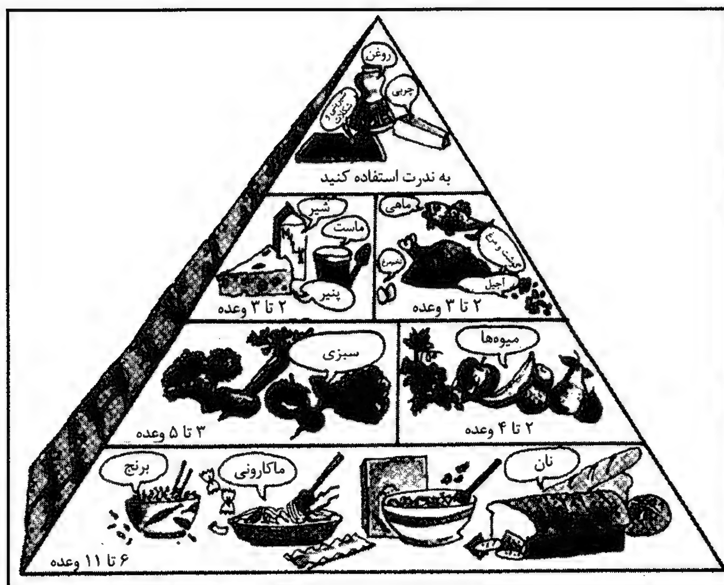
این است که این گروه در دمای اتاق جامدند، مانند کره و انواع گروه‌های بادام زمینی. همچنین برچسب‌های روی غذا، انواع چربی و روغن‌های هیدروژنه را نشان می‌دهند.

✓ **تلویزیون را خاموش کنید.** تلویزیون مقدار متنابهی تبلیغ در مورد غذاهای آماده و شیرین پخش می‌کند. اگر فرزندتان تلویزیون تماشا می‌کند، با او در مورد تبلیغات و اهداف آن‌ها صحبت کنید تا او خیلی زود تبدیل به یک مصرف‌کننده‌ی عاقل شود.

سیل تبلیغات، مجله‌های کودکان را نیز مورد هجوم قرار داده است، بنابراین مراقب باشید. من در جاهای مختلف کتاب در مورد خاموش کردن تلویزیون و تأثیرات مخرب تبلیغات صحبت کرده‌ام، اما برای خواندن در مورد نظارت بر رسانه‌ها به فصل ۱۲ مراجعه کنید.



وظیفه‌ی شما تربیت کودکی است که بداند چطور غذای خوب بخورد و بدنش را در وضع ایده‌آل نگه دارد. این عادات غذایی سالم در سن پایین، ضامن موفقیت او در تمام زندگی است.



شکل ۱ـ۴

هرم غذا

نحوه‌ی رفتار با بچه‌های ایرادگیر

زمان خوردن غذا، وقت گفتگویی دلپذیر است و نه دعوا بر سر اینکه کدام غذا بیشتر بـه مغز کمک می‌کند. اگر مرتب در موقع خوردن غذا دعوا می‌کنید، تأمل کنید و ببینید مشکل چیست:

- ✓ آیا فرزندتان برای جلب توجه شما، درست غذا نمی‌خورد؟
- ✓ آیا از غذا به عنوان پاداش استفاده می‌کنید که ارزش آن را افزایش می‌دهد و خطر اضافه‌وزن را به دنبال دارد؟
- ✓ آیـا بـه غرغرهـای او توجـه می‌کنید و هر غذایی دوسـت دارد درسـت می‌کنید و به این ترتیب کنترل و مسئولیت‌تان را در زمان غذا خوردن به خطر می‌اندازید؟
- ✓ آیا برای خوردن غذای اصلی مثلاً گل کلم، به او کلوچه رشـوه می‌دهید و به این ترتیب اهمیت دسـر را افزایـش می‌دهید و غذاهای مغذی دیگر را بی‌ارزش می‌کنید؟

اگر هرکدام از موارد بالا در مورد شـما صدق می‌کند، وقت تغییر رفتارتان اسـت. وقتـی فرزندتان در مـورد غذا غرغر می‌کند، بـا بی‌تفاوتی حرف‌هایـش را ندیده

توصیه‌هایی برای پایان دادن دعوا بر سر غذا

برای کاهش دادن دعوا بر سـر غذا، می‌توانید از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

- ✓ **بگذارید فرزندتـان در آماده کردن غذا مشارکت کند.** بگذارید او در برنامه‌ریزی و آماده کردن غذا به شما کمک کند. با هم به میوه‌فروشـی بروید و بگذارید میوه‌ها و سبزی‌هایی را که دوست دارد، انتخاب کند. هرچه او در آماده کردن غذا بیشتر شرکت کنـد، با میل بیشـتری آن را می‌خـورد. از طرف دیگر، آشـپزی برای خانواده کاری مهم اسـت که می‌تواند اعتمادبه‌نفس او را افزایش دهد.
- ✓ **نظر او را در مورد غذاهای جدید جویا شوید.** اما اگر نظرش منفی بود، نگران نشوید. با افزایش سن، محدوده‌ی انتخاب‌های غذایی کودکان افزایش می‌یابد.
- ✓ **برای غذاهای مشکل‌ساز، جایگزین پیدا کنید.** مثلاً:
  - اگر فرزندتان سبزیجات را دوست ندارد، بگذارید میوه بخورد. بسـیاری از میوه‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مشابه سبزیجات دارند و ممکن اسـت فرزندتان آن‌ها را به خاطر شیرینی‌شان ترجیح دهد.

• بعضی از سبزیجات را تبدیل به خوراک یا پوره کنید.

• غذاهای قدیمی و جدید را با هم ترکیب کنید، مثلاً در اسپاگتی به جای گوشت از سویا استفاده کنید. غذاهای جدیدی مشابه غذاهای آشنا به او بدهید، مثلاً نارنگی به جای پرتقال یا سیب‌زمینی شیرین به جای سیب‌زمینی معمولی.

• به بچه‌های کوچک‌تر، به جای غذاهای مخلوط، غذاهای مجزا بدهید. به دلایلی بچه‌ها در سنین پایین‌تر طعم‌های یگانه را ترجیح می‌دهند. وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر شدند می‌توانید لوبیا و ذرت را با سیب‌زمینی مخلوط کنید و به آن‌ها بدهید.

• در مورد غذاهای جدید، پیش از امتحان آن‌ها در مورد محتویاتشان صحبت نکنید. حتی اگر عاشق همبرگرهای شما باشند، بعد از اینکه بشنوند در آن سویا یا جگر ریخته‌اید، دیگر به همبرگرهای شما اعتماد نمی‌کنند!

✓ **غذاها را به شکل‌های بامزه ببرید یا با مواد خوراکی رنگی تزیین کنید.** می‌توانید کیک، پن‌کیک یا سیب‌زمینی آب‌پز را به شکل‌های مختلف ببرید و بعد با سبزیجات، کشمش، زیتون یا هرچیز خوش‌آب‌ورنگ دیگری تزیین کنید. این کلکی قدیمی اما بسیار مؤثر است.

✓ **ساندویچ‌های مقوی درست کنید.** ساندویچ‌های مقوی می‌توانند حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی باشند که فرزندتان در وعده‌های غذایی آن‌ها را نمی‌خورد. می‌توانید این ساندویچ‌ها را روی میز آشپزخانه یا داخل یخچال بگذارید تا فرزندتان هر وقت گرسنه شد، سری به آن‌ها بزند.

✓ **یک کاسه میوه یا سبزی خردشده درست کنید.** به این ترتیب هر وقت شکم فرزندتان به قار و قور بیفتد، در یخچال را باز می‌کند و با یک کاسه از سبزیجات و میوه‌های آماده‌ی خوردن مواجه می‌شود.

✓ **فریزری سالم داشته باشید.** با آب پرتقال و دیگر مایعات بستنی یخی درست کنید. این بستنی‌ها مزه‌ی بهتری از بستنی‌های عادی دارند و لازم نیست برای رفتن به مغازه وقت صرف کنید.

✓ **پاکت‌های آجیل و کشمش و تخمه و ذرت بوداده را دور از دسترس بگذارید.** بگذارید اولین گزینه‌ی فرزندتان برای خوردن، چیزهایی سالم‌تر باشد. اگر این‌جور چیزها در دسترس باشند، احتمالاً بچه‌ها سراغ گزینه‌های دیگر نمی‌روند.

✓ **در هنگام صرف غذا، مجموعه‌ای از خوراکی‌ها را تهیه ببینید.** به این ترتیب فرزندتان یاد می‌گیرد از بین گزینه‌های موجود یکی را انتخاب کند.

به جای تمرکز بر یک وعده‌ی غذایی یا یک روز خاص، به مجموعه‌ی غذاهایی که فرزندتان می‌خورد توجه کنید. اگر بعد از مدرسه تعداد زیادی هویج می‌خورد ولی سر نهار سبزیجات نمی‌خورد، اشکالی ندارد و رژیم سالمی در پیش گرفته است.

بگیرید و تا حد امکان مثبت باقی بمانید. همان غذایی را به او بدهید که به بقیه‌ی خانواده می‌دهید.



اگر غذا نمی‌خورد، برای یک یا دو وعده او را به حال خودش بگذارید. از گرسنگی نمی‌میرد. بچه‌ی گرسنه، غذای وعده‌ی بعد را با میل بیشتری می‌خورد. نمی‌خواهم سنگدل باشم. می‌دانم که بچه‌ها و حتی بزرگسالان غذاهایی را دوست دارند و غذاهایی را دوست ندارند. اما ایرادگیر بودن موضوع دیگری است. قاب «توصیه‌هایی برای پایان دادن به دعوا بر سر غذا» را ببینید.

راه رفتن، دویدن و پریدن: ورزش را تبدیل به بخشی از زندگی فرزندتان بکنید

بچه‌هایی که ورزش می‌کنند، نمرات بهتری می‌گیرند. ورزش، باعث سلامت بدنی و روحی می‌شود و فعالیت بدنی اعتمادبه‌نفس و نظم شخصی را افزایش می‌دهد. (که هردو از ابزارهای موفقیت به حساب می‌آیند.) به‌علاوه، بدون فعالیت منظم، فرزندتان برای تمام عمر با مشکل اضافه‌وزن، بیماری و در نتیجه رشد کندتر مواجه خواهد بود.

چرا ورزش بچه‌ها را باهوش می‌کند

تحقیقات رابطه‌ی میان فعالیت بدنی و توانایی‌های ذهنی را تأیید کرده‌اند.



تحقیقات این حقایق و ارقام را تأیید کرده‌اند:

- ✓ تمرینات آیروبیک، اگر به اندازه‌ی کافی شدید باشد، ضربان قلب شما را بالا می‌برد که میزان اکسیژن ارسالی به مغز را افزایش می‌دهد. اعصاب فرزندتان بعد از ورزش با استفاده از اکسیژن اضافی فعالیت بیشتری خواهد داشت که به تفکر و حافظه کمک می‌کند.
- ✓ کودکانی که در هفته ۲۴۰ دقیقه ورزش می‌کنند، نمرات ریاضی بالاتری دارند.
- ✓ بر طبق گزارش مؤسسه‌ی ورزش و تحصیلات، دختران فعال نسبت به خواهران غیرفعالشان، نمرات بهتری کسب می‌کنند. احتمال فارغ‌التحصیلی از دبیرستان در میان دختران ورزشکار، سه برابر بیشتر از دختران تنبل و سست است. این ارقام در مورد پسرها نیز صدق می‌کند.
- ✓ ۸۰ درصد از زنان مدیر در ۵۰۰ شرکت برتر امریکا، ورزشکارند.

نکاتی در مورد کوله‌پشتی

شاید فکر کنید کوله‌پشتی دوست فرزندتان است. امروزه با کتاب‌های بزرگ و دیگر لوازم، بچه‌ها کوله‌پشتی‌هایی با وزن نزدیک به ۲۵ کیلو گرم را حمل می کنند. به این ترتیب شکل نامناسب بدن و پشت‌درد می تواند بر انرژی و عملکرد فرزند شما تأثیر بگذارد. برای کم کردن فشار بر عضلات، یک کوله‌پشتی چرخدار پیدا کنید. اگر چنین امکانی ندارید، کارهای زیر را انجام دهید:

- ✓ یک کوله‌پشتی با بندهای پهن و ابردار بخرید.
- ✓ بندها را طوری تنظیم کنید که کوله‌پشتی ۵ سانتیمتر بالاتر از کمر قرار بگیرد و بیشتر وزنش در نزدیکی بدن کودک قرار داشته باشد.
- ✓ همه‌ی بندها را محکم ببندید تا کوله‌پشتی کاملاً در جهت مخالف مرکز ثقل بدن قرار بگیرد.
- ✓ هر دو بند کوله‌پشتی را روی دوش بیندازید تا وزن میان شانه‌ها تقسیم شود.
- ✓ کتاب‌ها و دیگر اشیا را به‌طور یکنواخت در کوله‌پشتی توزیع کنید تا وزن به طرز مساوی تقسیم شود.
- ✓ سعی کنید وزن کوله‌پشتی بیشتر از ده تا پانزده درصد وزن بدنتان نباشد. ممکن است کار سختی باشد، به‌خصوص در هنگام امتحانات.
- ✓ سعی کنید از کمد در داخل مدرسه استفاده کنید. به این ترتیب می‌توانید بار کمتری جابه‌جا کنید.

[متأسفانه در ایران بیشتر مدارس این امکان را در اختیار دانش‌آموزان قرار نمی‌دهند. (ویراستار)]

ورزش باعث می‌شود کودکان احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند. ورزش سرمایه‌گذاری ارزان و کم‌هزینه‌ای برای آینده‌ی فرزندتان است.

فعالیت بدنی در مدرسه

همین الان به مدرسه‌ی فرزندتان بروید و ببینید چه نوع فعالیت‌های ورزشی در آنجا انجام می‌شود. برنامه‌ی مدرسه می‌تواند مجموعه‌ای از تفریح و ورزش در اختیار فرزندتان بگذارد. زمان ورزش در مدارس فرق می‌کند، ولی حداقل ۳۰ دقیقه در روز می‌تواند زمان مناسبی باشد.

به‌خاطر بودجه‌ی محدود، اکثر مدارس حداقلی از فعالیت‌های ورزشی را اجرا می‌کنند. اگر می‌توانید مدرسه را وادار به افزایش برنامه‌های ورزشی کنید، یکی از گزینه‌های زیر را امتحان کنید:

- ✓ با مدیر در مورد افزایش فعالیت‌های بدنی صحبت کنید. پیشنهاد کنید زمان کلاس ورزش افزایش یابد یا به‌طور اشتراکی با یک مدرسه‌ی دیگر، از یک مربی ورزش استفاده شود.
- ✓ از طریق انجمن اولیا و مربیان فعالیت کنید.
- ✓ با رئیس آموزش و پرورش منطقه تماس بگیرید.
- ✓ از قوانین موجود استفاده کنید.
- ✓ بر فعالیت روزمره مثل دویدن و بازی کردن تأکید کنید.
- ✓ پیشنهاد کنید فعالیت‌های فوق برنامه‌ی ورزشی در مدرسه برقرار شود.

ایجاد محیط ورزشی و سالم در خانه

با انجام کارهای زیر، الگوی فرزندتان در زمینه‌ی فعالیت‌های بدنی باشید:

- ✓ **حداقل هفته‌ای یک‌بار، یک فعالیت بدنی خانوادگی برنامه‌ریزی کنید.** می‌توانید در جنگل پیاده‌روی کنید، دوچرخه‌سواری کنید، اسکیت‌بازی کنید، توت‌فرنگی بچینید یا خانوادگی فوتبال بازی کنید.
- ✓ **فرزندتان را تشویق به شرکت در فعالیت‌های بدنی انفرادی یا تیمی کنید.** سعی کنید به او در یافتن ورزش مورد علاقه‌اش کمک کنید.
- ✓ **خودتان به‌طور مرتب ورزش کنید.** به فرزندتان نشـان دهید که ورزش فعالیت مداوم برای تمام عمر اسـت. برنامه‌ی ورزشی برای خودتان تنظیم کنید. اگر ورزش را دوست ندارید، اتومبیلتان را کمی دورتر از فروشگاه پارک کنید و بقیه‌ی راه را پیاده بروید، در هنگام خواندن آواز مورد علاقه‌تان در خانه حرکت موزون کنید یا چرخ‌دستی‌تان را در راهروی فروشگاه بگذارید و برای برداشتن مواد مورد نیازتان در طول راهرو بروید و برگردید. هر کار کوچکی مفید است.
- ✓ **از فعالیت بدنی به‌عنوان پاداش استفاده کنید.** پاداش انجام موفقیت‌آمیز یک کار، می‌تواند به جای خوردن کلوچه، رفتن به زمین بازی یا دوچرخه‌سواری با هم باشد.
- ✓ **کارهایـی را در خانه به فرزندتان واگذار کنید که مسـتلزم فعالیت بدنی باشد.** مثل جمع کردن برگ‌های خشک، چمن‌زنی، باغبانی و جارو کردن خانه.

تمرین‌های هوازی مناسب برای کودکان

با انتخاب هریک از این ورزش‌ها، بدن‌ها را تکان دهید و سلول‌های مغزی را وادار به فعالیت کنید:

- ✓ دوچرخه‌سواری
- ✓ اسکی
- ✓ حرکات موزون
- ✓ اسکی روی یخ
- ✓ طناب زدن
- ✓ اسکیت
- ✓ دویدن در ورزشگاه
- ✓ دویدن در فضاهای باز
- ✓ بالا و پایین رفتن از پله
- ✓ سورتمه‌سواری
- ✓ شنا
- ✓ پیاده‌روی

✓ **تلویزیـون، بازی‌های ویدئویی و کامپیوتـر را تعطیل کنید.** این نوع فعالیت‌ها را با فعالیت‌های بدنی جایگزین کنید.

اطمینان از اینکه فرزندتان به میزان کافی می‌خوابد



راهی آسان برای بالا رفتن نمرات می‌خواهید؟ اطمینان حاصل کنید که فرزندتان به اندازه‌ی کافی می‌خوابد. البته منظورم خوابیدن سر کلاس نیست!

تحقیقات وجود ارتباط قوی میان خواب کافی و موفقیت‌های درسی را تأیید کرده است. این ارتباط به‌قدری قوی است که در برخی از مناطق، ساعت‌های شروع کلاس را به‌گونه‌ای تنظیم کرده‌اند که دانش‌آموزان بیشتر بخوابند: گزارش‌ها نشان می‌دهد که با شروع دیرتر کلاس در مقطع راهنمایی و دبیرستان، میزان هوشیاری، حضور در کلاس و در کل موفقیت تحصیلی به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد.

قضاوت در مورد اینکه چه میزان خواب کافی است

کودکان بسته به سنشان به میزان خواب متفاوتی نیاز دارند. خوشبختانه نوزادان به شانزده و نیم ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند، اما بدبختانه این خواب تکه‌تکه است و شما را خسته می‌کند!

به‌تدریج و با بالا رفتن سن، تعداد ساعات خواب کاهش می‌یابد. در یک‌سالگی کودکان به ۱۴ ساعت خواب در روز نیاز دارند. در دوسالگی این میزان به ۱۳ ساعت در شبانه‌روز می‌رسد. (متاسفم!)

این میزان هر سال کاهش می‌یابد. در دوران دبستان، بچه‌ها به روزانه ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند که تفاوت چندانی با میانگین خواب بزرگسالان (۸ ساعت و ربع در شبانه‌روز) ندارد.



نوجوانان باید ۹ ساعت و ربع در شبانه‌روز بخوابند اما در هنگام بلوغ، بدن رفتارهای عجیب و غریبی از خود نشان می‌دهد. ساعت بدنشان به هم می‌ریزد و زندگی خودشان و برنامه‌ی زمانی خانواده را خراب می‌کند. هورمون‌ها به آن‌ها می‌گویند که شب‌ها بیشتر بیدار بمانند و صبح‌ها دیرتر بیدار شوند. ممکن است حتی زمانی که برای داشتن خواب عادی، چراغ‌ها را سر ساعت ۱۰ خاموش می‌کنند، زیر پتو بیدار باشند. همه‌ی نوجوان‌ها تنبل نیستند، بلکه بسیاری از آن‌ها از کمبود خواب رنج می‌برند.

نشانه‌های کمبود خواب

شما فرزندتان را می‌شناسید، فرق نمی‌کند دبیرستانی باشد یا دبستانی، زمانی که یکی از شرایط زیر روی دهد، او به خواب بیشتر نیاز داد:

- ✓ تمرکز و به یاد سپردن برایش سخت است
- ✓ خسته به نظر می‌رسد (چشم‌های قرمز یا پف‌کرده، پوست زرد، پریشانی)
- ✓ تحریک‌پذیری‌اش بیش از حالت عادی است
- ✓ زیاد اشتباه می‌کند یا ناشیانه عمل می‌کند
- ✓ کندتر کار می‌کند و کمتر خلاق است
- ✓ علاقه‌ای به فعالیت یا زندگی اجتماعی ندارد
- ✓ بیشتر سرما می‌خورد یا مریض می‌شود
- ✓ سر کلاس خوابش می‌برد

اگر فرزندتان هرکدام از این علایم را نشان می‌دهد، برای راهنمایی بیشتر به قاب «توصیه‌هایی در مورد بدخواب‌ها» مراجعه کنید.

توصیه‌هایی برای بدخواب‌ها

خوابیدن همیشه آسان نیست. اما برای داشتن عملکرد خوب در مدرسه، باید به فرزندتان برای داشتن یک خواب خوب کمک کنید. شما مسئول ساختن عادت‌های خوابی خوب در فرزندتان هستید. می‌توانید از شیوه‌های زیر استفاده کنید:

- ✓ تنظیم ساعت‌های خواب و بیداری مشخص.
- ✓ مدتی قبل از زمان خواب، کلیه‌ی فعالیت‌های محرک ذهن مانند دیدن تلویزیون یا بازی با کامپیوتر را ممنوع کنید.
- ✓ در زمان خواب چراغ‌ها را خاموش کنید. نور روشنایی را افزایش می‌دهد. اگر فرزندتان از تاریکی می‌ترسد، از چراغ‌خواب استفاده کنید. اگر از ارواح می‌ترسد، با هم تمام سوراخ‌سنبه‌ها را دنبال آن‌ها بگردید و قبل از خاموش کردن چراغ‌ها اطمینان حاصل کنید که روحی در کار نباشد!
- ✓ اجتناب از خوردن غذاهای سنگین، کافئین (در شکلات و چای)، شکر و انجام نرمش سبک قبل از خواب.

بخش ۲

سال‌های آغازین: از تولد تا مهدکودک

موج پنجم اثر ریک تِننت



«پرستار، یک بچه‌ی دیگر با تأثیر موتزارت!»

در این بخش...

بچه‌ها مثل کادو هستند: هیچ‌وقت نمی‌دانید چه چیزی در آن‌ها وجود دارد. معمولاً فرزند عزیزتان با کلی دردسر پا بر صحنه‌ی زندگی می‌گذارد. بنابراین توقع نداشته باشید بارآوردن بچه‌های باهوش کار آسانی باشد.

هرچند کارتان را خوب بلدید، اما پاداشتان را دیرتر دریافت می‌کنید. نوزادان باهوش، بچه‌های باهوش می‌شوند و در نهایت با بزرگسالانی توانا و مستقل طرف خواهیم بود. بنابراین هیچ‌وقت برای آغاز راه دستیابی به هدف نهایی زود نیست.

در این بخش، توصیه‌هایی برای پرورش سلول‌های ذهنی در زمان حاملگی خواهید یافت. همچنین با روش‌های زیادی برای تقویت در هنگام نوزادی و شروع به حرکت، آشنا خواهید شد. در نهایت، یک فصل درباره‌ی رفتار / انضباط و منابع کمک (هر زمان که نیاز به استراحت داشتید) خواهیم داشت.

فصل ۵

پیش از آنکه فرزندتان به دنیا بیاید

در این فصل می‌خوانیم:

- غنی کردن فضای پیش از تولد کودک
- انتخاب‌های هوشمندانه‌ای که بر جنین تأثیر می‌گذارد
- نواختن موسیقی برای جنین
- خواندن برای جنین

بارداری می‌تواند زمانی فوق‌العاده در زندگی شما باشد و این فصل به شما کمک می‌کند تا سالم‌ترین و امن‌ترین بارداری ممکن را تجربه کنید تا بهترین کارها را برای فرزندتان انجام دهید.

در این نه ماه به افرادی برمی‌خورید که می‌خواهند با استفاده از نقش جدید شما، چیزی به شما بفروشند، مثل وسیله‌ای که باعث می‌شود فرزندتان در رحم شما «باهوش‌تر» شود. این افراد حقه‌باز، محصولات تکنولوژیک و گرانی را برای داشتن تجربه‌ای مفرح و لذت‌بخش به شما می‌فروشند.

اشتباه نکنید. همه‌ی وسایل این‌طور نیستند. منظورم غرق شدن در وسایل زیادی است که به این منظور در بازار وجود دارند. در این فصل با تقویت سلول‌های ذهنی پیش از تولد آشنا می‌شوید.

لذت بردن از یک بارداری مثبت



مهم نیست که شرکت‌ها در طول دوران بارداری چند نوع محصول به شما بفروشند، فرزند شما سالم نخواهد بود، مگر اینکه شما از خودتان مراقبت کنید. سلامت و تندرستی شما نقش بسیار مهمی در سلامت و موفقیت نوزادتان خواهد داشت.

بالعکس، با بی‌توجهی نسبت به خودتان، مانند مصرف مواد مخدر، نوشیدن الکل، کشیدن سیگار و تغذیه‌ی نادرست، فرزندی خواهید داشت که :

- ✓ سر کوچک‌تری دارد و به همین خاطر صاحب قدرت ذهنی کمتری است
- ✓ معتاد است، که بر همه‌ی سیستم‌های موجود در بدن کوچکش تأثیر می‌گذارد
- ✓ مشکلات عصبی دارد، که باعث اختلالات حسی خواهد شد و بر یادگیری تأثیر خواهد گذاشت
- ✓ در زمینه‌ی یادگیری ناتوانی نشان می‌دهد.

نمی‌خواهم شما را در مورد هر لقمه غذایی که می‌خورید یا هر موقعیت پردغدغه‌ای که در آن قرار می‌گیرید، آزار دهم. اما سعی کنید این نکات و راهنمایی‌های عمومی پزشکتان را تا حد امکان رعایت کنید. چون اهمیت بسیار زیادی دارند.

انتخاب‌های خردمندانه به خاطر فرزندتان

احتمالاً اغلب اطلاعاتی که از این به بعد در مورد بارداری ارائه می‌شود، برای شما تازگی ندارد. اما هشدارهای این بخش برای داشتن یک بارداری موفق و بالطبع یک فرزند باهوش‌تر، اهمیت حیاتی دارد. اگر همه‌چیز را در این زمینه می‌دانید، می‌توانید بدون خواندن این بخش به قسمت بعدی بروید.

ترک نوشیدنی‌های الکلی



اگر می‌خواهید فرزند باهوش داشته باشید، هر کاری بکنید، ولی الکل ننوشید. مصرف الکل، رشد سلول‌های مغزی را به تأخیر می‌اندازد.



مواد موجود در الکل بر رشد سیستم عصبی تأثیری مخرب دارند و به این ترتیب باعث بروز مشکلات یادگیری و بلوغی می‌شوند. مشکلاتی که از نوشیدن زیاد الکل توسط زنان باردار برای فرزندانشان به وجود می‌آید، به‌قدری زیاد است که پزشکان برای آن نامی در نظر گرفته‌اند: سندرم الکل جنینی.

تحقیقات اخیر حتی نوشیدن دو لیوان یا بیشتر را نیز مضر تشخیص داده‌اند. حتی این مقدار از الکل، میزان اکسیژن موجود در خون شما را کاهش می‌دهد که باعث می‌شود اکسیژن کمتری هم به جفت، که از فرزند شما مراقبت می‌کند و به او غذا می‌دهد، برسد. در واقع، چون شما و جنین برای نه ماه از یک منبع غذایی استفاده می‌کنید، وقتی شما مست باشید، جنین هم مست است. چنین شیوه‌ای، انتخاب درستی برای دوران بارداری نیست.



اگر به هر دلیل عادت به مصرف مقدار زیادی الکل، آن هم بدون غذا برای جذب، دارید، همین الان برای دوری از وسوسه تمام شیشه‌هایتان را دور بیندازید. اگر نمی‌توانید این کار را انجام بدهید یا نوشیدن را کنار بگذارید، فورا به دکتر یا کلینیک بازپروری مراجعه کنید. هوش فرزند شما به این کار بستگی دارد.

ترک سیگار

دولت امریکا دلیل خوبی برای موظف کردن سازندگان نوشیدنی‌های الکلی و سیگار به نصب برچسب‌هایی مخصوص زنان باردار بر روی محصولاتشان دارد. هر دو این‌ها به سلول‌های مغزی جنین ضرر می‌رسانند.

چندین ماده در سیگار بر رشد کودک متولدنشده تأثیر می‌گذارد. نیکوتین رگ‌ها را منقبض می‌کند و باعث می‌شود خون کمتری به جنین برسد که این موضوع تأثیر بسیار بدی بر تکامل سلول‌های مغزی، به‌خصوص سیستم عصبی دارد. مصرف سیگار همچنین خطر پایین بودن وزن در هنگام تولد را افزایش می‌دهد که به معنای کوچک بودن اندازه‌ی سر و مغز و دیگر مشکلات است. ممکن است آثار مخرب سیگار کمتر از الکل باشد، اما سیگار بر اعضای دیگر مانند ریه‌ها و قلب تأثیر می‌گذارد که باعث بیماری‌های دنباله‌دار پس از تولد می‌شـود. پس چرا وقتی می‌توانید از کم‌هوشی و بیماری فرزندتان جلوگیری کنید، سلامت او را به خطر بیندازید؟



بیشترین خطرات سیگار در سه ماهه‌ی سوم بارداری بروز پیدا می‌کند. ترک سیگار برای حتی چند ماه باعث کاهش آسـیب می‌شود. البته ترک همیشگی بهترین کار ممکن است. اما نیکوتین شدیداً اعتیادآور است. شاید برای ترک نیاز به کمک داشته باشید. بنابراین نترسید و از پزشکتان مشاوره بگیرید.



پدرها را هم فراموش نکنید. پدرهای سیگاری می‌توانند قبل از لقاح، به اسپرمشان آسیب برسانند. حتی دود سیگار هم می‌تواند بر هوش تأثیر بگذارد. زمانی که تصمیم به بارداری گرفتید، اطمینان حاصل کنید که همه در خانه سیگار را ترک کنند و ترک باید در طول دوران بارداری شما و پس از به دنیا آمدن کودک نیز ادامه پیدا کند!

کنار گذاشتن داروها و مواد

همه‌ی داروها از جمله آن‌هایی که بدون نسـخه فروخته می‌شوند و انواع معالجات گیاهی، محیط رحم شما را دگرگون می‌کنند. بعضی از آن‌ها از طریق جفت، به جنین آسیب می‌رسانند. هنوز دقیقاً نمی‌دانیم که داروها و گیاهان خاص چه تأثیری بر جنین می‌گذارند. بیشتر تحقیقات بر داروهای غیرقانونی مانند کوکائین، هروئین و ماریجوانا

متمرکز شده‌اند که همه می‌دانند به هزاران دلیل مضرند، مهم‌تر از همه به این خاطر که باعث تولد نوزاد نارس و مشکلات فراوان در زمینه‌ی یادگیری و رشد می‌شوند. کلاً بهترین کار ممکن این است که اگر می‌توانید، هیچ دارویی مصرف نکنید.

ایا به این معناست که اگر خیلی مریض شدید هم نباید تحت مداوا قرار بگیرید؟ نه. باید یک گفتگوی صادقانه با پزشکتان در مورد معایب و مزایای دارو انجام دهید. جدول ۱-۵ هم به شما کمک می‌کند.

جدول ۱-۵ ده نکته‌ی مهمی که برای یک بارداری هوشمندانه باید از آن‌ها دوری کنید.

مشکل‌زا	مشکلات شناخته‌شده	پیشگیری
الکل	تأخیر در رشد مغز، می‌تواند باعث نقص عضو هم بشود	خودداری از نوشیدن آشامیدنی‌های الکلی
سیگار	یادگیری را کند می‌کند، وزن هنگام تولد را کاهش می‌دهد	ترک سیگار، اجتناب از قرار گرفتن در معرض دود سیگار
داروها	با توجه به نوع دارو تفاوت می‌کند	اجتناب از مصرف داروهای غیرقانونی
حلال‌ها، هیدروکربن‌ها، رنگ‌های روغنی	احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهند، نقص عضو	اتاق با تهویه‌ی مناسب، اجتناب از قرار گرفتن در معرض این مواد
آلاینده‌های پی‌سی‌بی (دی‌فنیل‌های پلی‌کلرینه)	عقب‌ماندگی ذهنی و جسمی	محدود کردن مصرف ماهی‌های آب شیرین
حشره‌کش‌ها	با توجه به نوع مواد فرق می‌کند	اجتناب از قرار گرفتن در معرض این مواد، اجتناب از استفاده از آن‌ها
کافئین (قهوه)	مصرف زیاد آن باروری را کاهش می‌دهد، سقط جنین را افزایش می‌دهد	بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز مصرف نکنید
گرمای طاقت‌فرسا	نقص لوله‌ی عصبی	اجتناب از سونا و حمام داغ، چنانچه تب داشتید با پزشک تماس بگیرید
فشار عصبی شدید	در حین تولد مشکلاتی به وجود می‌آورد، بروز مشکلات جسمی/ذهنی	ورزش مداوم، تمرکز، تأمین حمایت اجتماعی
کار خانه	فشار بر ذهن/ بدن	همسرتان را وادار کنید مسئولیت بیشتری بر عهده بگیرد!

کاهش فشار عصبی

می‌دانم پیشنهاد خنده‌داری است. اما سعی کنید از فشارهای عصبی زیاد اجتناب کنید. منظورم کنار گذاشتن شغل یا نپرداختن به بقیه‌ی فرزندانتان نیست. منظورم فشار عصبی مربوط به محیط‌های آزاردهنده، برنامه‌های کاری سنگین، کنسرت‌های شلوغ و پلوغ یا کار بیش از حد است.



فشار عصبی جریان خون را در جفت کاهش می‌دهد و باعث کاهش سلول‌های مغزی و توانایی ذهنی می‌شود. بنابراین حالا زمان مناسب برای ازسرگیری ورزش سبک، تمرکز یا دیگر فعالیت‌هایی است که باعث کاهش فشار عصبی شما می‌شود.



حضور در معاینات منظم پزشکی را فراموش نکنید. در این معاینات، ویتامین‌های لازم و یک عکس از جنینتان، که شبیه یک حباب پشمالوست، دریافت می‌کنید. هیچ‌چیز به اندازه‌ی شنیدن صدای قلب جنینتان، انگیزه‌ی شما را برای قدم گذاشتن در راه تربیت هوشمندانه‌ی او و مراقبت از خودتان افزایش نمی‌دهد.

غذا خوردن برای دو نفر

آگاه باشید: مادران ناسالم فرزندانی کم‌هوش‌تر خواهند داشت. و یکی از راه‌های سالم ماندن، خوردن غذاهای سالم است. چرا؟ چون بچه‌ها پیش از تولد از شما تغذیه می‌کنند.

اشتباه نکنید. منظورم پرخوری نیست، بلکه خوردن غذاهای سالم محتوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد انرژی‌زا به میزان کافی است. اگر این کار را نکنید، امکان دارد فرزندتان با سوءتغذیه به دنیا بیاید که می‌تواند به معنای داشتن مغزی نارس باشد. این به‌یقین راهی هوشمندانه برای طی دوران حاملگی نیست.



در دوران حاملگی رژیم نگیرید. بعداً، زمانی که فرزندتان راه بیفتد، مجبورید دنبال او این‌ور و آن‌ور بدوید و لاغر می‌شوید. در زمان بارداری، رژیم متعادلی را در پیش بگیرید که به جنین غذاها و ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را برساند.

خوب غذا خوردن

عمده‌ی تکامل مغز فرزند شما در نیمه‌ی دوم بارداری و دو سال اول عمر او انجام می‌گیرد. هرچند همه‌ی دوران‌های عمر او اهمیت دارند، اما تغذیه‌ی مناسب سیستم عصبی در این دوران‌های خاص از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین ماه‌های

اول بارداری که در آن حالت تهوع صبحگاهی را تجربه می‌کنید، از اهمیت کمتری برای رشد مغز برخوردارند.

بعد از اینکه تهوع صبحگاهی‌تان از بین رفت، در حقیقت برای دو نفر غذا می‌خورید. پزشـکان توصیه می‌کنند برای تغذیه‌ی جنینی‌تان، ۳۰۰ کالری به رژیم عادی‌تان اضافه کنید. ممکن است بعدتر به کالری بیشتری هم نیاز داشته باشید.

غذاها را از هرم غذا انتخاب کنید (فصل ۴ را ببینید). روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشـید. چون با شروع بارداری جریان مایعات در بدن شما افزایش می‌یابد، بیشتر از حالت عادی بنوشید. بیشتر آب بنوشید و می‌توانید مقدار محدودی کافئین نیز از طریق نوشیدن قهوه، چای، شکلات یا نوشابه دریافت کنید.



مانند هر رژیم غذایی دیگر، با در نظر گرفتن موارد زیر جنینی سالم‌تر داشته باشید:

- ✓ مـواد قنـدی و کربوهیدرات‌هـای پیچیـده بخوریـد، مانند حبوبات، میوه‌ها و سـبزیجات. این خوراکی‌ها انباشته از ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای رشد سالم جنین هستند و فیبر موجود در آن‌ها باعث می‌شود زمانی که عضلات شـکمتان تحت فشار قرار می‌گیرد، سیستم بدنی شما بهتر کار کند.
- ✓ مصرف چربی‌ها و شیرینی‌ها را محدود کنید، به جای غذاهای سرخ‌شده از غذاهای پخته یا کبابی استفاده کنید.
- ✓ غذاهـای پروتئین‌دار کم‌چربـی را انتخاب کنید، مثل گوشـت کم‌چربی، محصولات لبنی کم‌چرب، دانه‌های گیاهی و حبوبات.

دریافت ویتامین و مواد معدنی به میزان لازم

برای تغذیه‌ی مناسب مغز جنین به مقدار مناسبی ید، آهن، اسیدفولیک و ویتامین ب ۱۲ نیاز دارید. عدم وجود این مواد می‌تواند تکامل مغز و کل سیستم را به خطر بیندازد. بنابراین علاوه بر رعایت یک رژیم متعادل، بدن شما در زمان بارداری به این ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز نیاز دارد:

- ✓ **کلسـیم:** مصرف روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم، استخوان‌ها و عضلات را محکم می‌کند. (این میزان برای افراد عادی ۸۰۰ میلی گرم اسـت.) روزانه حداقل چهار وعده غذای غنی از نظر کلسیم مصرف کنید، مانند شیر، پنیر، ماست، آب پرتقال، آجیل، سبزیجات برگدار سبز.

- ✓ **آهن**: مصرف زیاد آهن (روزانه ۶۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم) ذخیره‌ی خونی شما را افزایش می‌دهد و این خون به جنینتان می‌رسد. آهن در گوشت قرمز، میوه‌ی خشک‌شده، سبزیجات با رنگ سبز تیره و زرد، زرده‌ی تخم‌مرغ، حبوبات حاوی آهن و جوانه‌ی گندم وجود دارد.
- ✓ **ویتامین ث**: ویتامین ث باعث افزایش جذب آهن می‌شود، بنابراین همراه با مصرف آهنتان، روزانه دو لیوان آب پرتقال بنوشید. دیگر منابع غنی ویتامین ث عبارتند از گریپ فروت، انبه، انبه‌ی هندی، طالبی، اسفناج، کلم بروکلی، گوجه‌فرنگی، انواع توت‌ها و کلم‌پیچ.
- ✓ **اسیدفولیک**: اسید فولیک (روزانه ۴۰۰ میلی‌گرم) از نقایص لوله‌ی عصبی که می‌تواند به مغز لطمه بزند و مشکلات دیگری نیز به وجود آورد، جلوگیری می‌کند.

  پیش از آنکه باردار شوید، شروع به مصرف مولتی‌ویتامین‌های حاوی اسیدفولیک بکنید تا مطمئن باشید که ذخیره‌ی مناسبی از اسیدفولیک دارید. همچنین منابع خوب اسیدفولیک عبارتند از آووکادو، پرتقال تامسون، مارچوبه و لوبیا سیاه، اما مصرف همه‌ی این‌ها هم برای داشتن فرزندی سالم از نظر عصبی کافی نیست.
- ✓ **ویتامین ای**: ویتامین ای به شکل پادزهر عمل می‌کند و جلوی آسیب به بافت‌ها را، که شامل مغز و سیستم عصبی می‌شود، می‌گیرد. مواد غذایی حاوی ویتامین ای زیاد عبارتند از جوانه‌ی گندم، سبزیجات برگدار سبز، روغن دانه‌ی سویا، زرده‌ی تخم‌مرغ، آجیل و حبوبات با پوست.
- ✓ **کولین (choline)، که نوعی ویتامین ب کمپلکس است**: کولین برای ارتباطات رشته‌های عصبی در مغز اهمیت دارد. از هفته‌ی هجدهم بارداری، غذاهای حاوی کولین را به رژیمتان اضافه کنید. منابع طبیعی کولین عبارتند از زرده‌ی تخم‌مرغ، جگر و دیگر قطعات گوشت، مخمر، دانه‌ی سویا، بادام‌زمینی، لوبیا، نخود، جوانه‌ی گندم و جلبک دریایی.

فعال کردن کودک در رحم

تا دهه‌ی ۱۹۸۰ همه تصور می‌کردند زندگی کودک در داخل رحم، شامل تکان خوردن در یک حباب پر از مایع است و سلول‌های مغزی تا چند ماه بعد از تولد فعال نمی‌شود. تحقیقات بر روی نوزادان تازه‌متولد نشان داد که نوزادان واقعاً چقدر

یازده قدم برای یک بارداری هوشمندانه

این قاب محتوای فوق‌العاده‌ای ندارد. اما این نکات باعث می‌شوند قدرت ذهنی فرزندتان پیش از تولد افزایش یابد، البته بدون در نظر گرفتن تهوع صبحگاهی، پاهای ورم کرده و ناف بیرون‌زده‌ی خودتان!

- ✓ خوب بخورید
- ✓ در معاینات منظم حضور یابید
- ✓ به اندازه‌ی کافی استراحت کنید
- ✓ ویتامین بخورید
- ✓ با فعالیت و توجه به سلامت روانی‌تان، فشارهای عصبی را کاهش دهید
- ✓ به‌طور مرتب، ورزش‌های سبک انجام دهید
- ✓ الکل ننوشید
- ✓ سیگار را ترک کنید
- ✓ از مواد شیمیایی، چه به شکل تزریقی و چه استشمامی، دوری کنید
- ✓ با وجود شکم برآمده‌تان، هر روز در آینه نگاه کنید و بگویید «من زیبا هستم»
- ✓ از بارداری‌تان لذت ببرید

باهوشند. آن‌ها همه‌ی اشیا را می‌بینند، البته کمی کدر. حتی بلافاصله پس از تولدشان، صدای مادرشان را تشخیص می‌دهند.

ارائه‌ی این یافته‌های تازه، سؤالات جدیدی را به وجود آورد. نوزادان در بدو تولد چه چیزهایی می‌دانند؟ آن‌ها کی و کجا این حواس را کسب می‌کنند؟ اگر این اتفاق قبل از تولد می‌افتد، آیا می‌توان به آن‌ها در رحم آموزش داد؟ آیا آموزش زودهنگام مفید است؟

تقویت شنوایی و پخش موسیقی برای جنین

از زمانی که خبرهای مربوط به توانایی یادگیری جنین منتشر شده است، تاجران زرنگ وسایلی برای بالا بردن قدرت شنوایی جنین به بازار ارائه داده‌اند. با پرداخت مقدار زیادی پول می‌توانید یک کمربند ویژه بخرید که دور شکم شما بسته می‌شود و با پخش موسیقی خاصی، جنین شما را فعال‌تر می‌کند. محصولاتی از این قبیل فراوان است. حتی یکی از محصولات ادعا می‌کند که اگر صدای تولیدی آن‌ها را برای جنین پخش کنید، او می‌تواند در شش‌ماهگی حرف بزند و در دوسالگی بخواند.

تکامل حواس پیش از تولد

حواس جنینی بسیار محدودند، اما کلاً حواس از داخل رحم شروع به تکامل می‌کنند. ترتیب رشد به این شکل است:

- ✓ لامسه از ۵ تا ۸ هفتگی
- ✓ چشایی از ۸ هفتگی
- ✓ شنوایی ۶ تا ۹ ماهگی
- ✓ بینایی ۶ تا ۷ ماهگی



هیچ‌کس از جنین نپرسیده که آیا این وسایل گران‌قیمت، تجربه‌ای خوب برای او به حساب می‌آیند یا نه. حتی بعضی افراد معتقدند که صداهایی که این وسایل تولید می‌کنند، نظم خواب و بیداری جنین را به هم می‌زند که می‌تواند در طولانی‌مدت بسیار مضر باشد.



هرچند مقدار زیادی از این تئوری را قبول ندارم، اما جنین شما در پایان سه‌ماهه‌ی دوم یا آغاز سه‌ماهه‌ی سوم، شروع به شنیدن می‌کند. بعضی از بچه‌ها به شیوه‌ی خود نشان داده‌اند که پس از تولد موسیقی موتزارت و دبوسی را تشخیص می‌دهند. واژه‌ی تأثیر موتزارت، نشان‌دهنده‌ی این تأکید جدید بر پخش موسیقی کلاسیک برای جنین است.

مطالعات در مورد دانش‌آموزان و بزرگسالان نشان داده است که گوش دادن به موسیقی می‌تواند اثرات زیر را در پی داشته باشد:

- ✓ کودکان را آرام می‌کند، فشار خون را پایین می‌آورد و گرفتگی‌های عضلانی را کاهش می‌دهد. اثری به اندازه‌ی ۱۰ میلی‌گرم والیوم دارد. موسیقی باروک همچنین سرعت تنفس و ضربان قلب را نیز کاهش می‌دهد.
- ✓ سرعت یادگیری را بالا می‌برد و قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد، مگر اینکه شما هم مثل من نتوانید در هنگام پخش موسیقی کار کنید.
- ✓ هماهنگی و بهره‌وری را افزایش می‌دهد. تا حالا در یک کلاس ورزش بدون موسیقی شرکت کرده‌اید؟ سکوت می‌تواند به اندازه‌ی کار خسته‌کننده باشد.
- ✓ ذهن را برای موضوعات پیچیده مانند ریاضیات و شطرنج آماده می‌کند.
- ✓ مقدار اندومورف‌ها را افزایش می‌دهد، این ماده باعث افزایش روحیه، کاهش درد و در کل سرحال شدن می‌شود.
- ✓ تمرکز و حافظه را بهبود می‌بخشد.

هنـــوز اتفاق نظر وجود ندارد که آیا مداخلـــه در کار طبیعت باعث به وجود آمدن عشاق همیشگی موسیقی یا نوزادان کتابخوان می‌شود یا خیر. بعضی از تحقیقات نشـــان داده‌اند که با وجود اینکه نوزاد بلافاصله بعد از تولد موســـیقی را تشخیص می‌دهد، اما یک ماه بعد به فراموشی می‌سپارد. بنابراین ممکن است تمام تلاش‌های شـــما هیچ فایده‌ای نداشـــته باشد جز آنکه رابطه‌ی شـــما و موجود کوچک داخل شکمتان را تقویت کند.



اگر به تقویت سلول‌های جنینتان علاقه‌مند باشید، احتمال زیادی دارد که والدین خوبی هم باشـــید. فرزندتان بدون اینکه پول زیادی خرج کنید، عضلاتش را تمرین می‌دهد و صداها را می‌شنود. خواندن آواز، پخش موسیقی زیبا و صحبت با جنین، برای او هیچ ضرری نخواهد داشـــت. این فعالیت‌ها شما و خانواده‌تان را وارد فرایند ایجاد رابطه‌ی عمیق با کودکتان می‌کند. بنابراین به جای آنکه ســـعی کنید چیزی آموزش بدهید، بر روی دوست داشتن فرزندتان، پیش یا پس از تولد، تمرکز کنید. پولتان را دور نریزید، آرام باشید و از هر موسیقی که دوست دارید، لذت ببرید. اگر دوســـت دارید فرزندتان به موسیقی یا هر موضوع دیگری علاقه‌مند باشد، در زمان مناسب او را با آن تجربه مواجه کنید.

خواندن برای ناف!

اگر می‌خواهید برای جنینتان کتاب بخوانید، اشـــکالی نـــدارد. این کار به او ضرری نمی‌زند و قدمی در راه نزدیکی شما به هم به حساب می‌آید. اما انتظار نداشته باشید او به محض اینکه راه افتاد، بتواند بخواند یا وقتی بزرگ‌تر شد عاشق کتاب باشد.

اگر جنین صداها یا داستان‌هایی را مکرر بشنود، نسبت به آن‌ها هوشیاری نشان خواهد داد. یکی از تحقیقات انجام‌شده در این زمینه در مورد یکی از کتاب‌های مورد علاقه‌ی من، گربه در کلاه اســـت. مادرهایی که در تحقیق شـــرکت کردند، برای ۶ هفته‌ی متوالی این داســـتان را دو بار در روز برای جنینشـــان خواندند. بعد از تولد، محققان نوزادان را کنار دو سینه‌ی مصنوعی قرار می‌دادند که از یکی از آن‌ها در حین شیر خوردن، داســـتان گربه در کلاه پخش می‌شد و از دیگری یک داستان دیگر. همه‌ی بچه‌ها سینه‌ای را ترجیح می‌دادند که داستان گربه در کلاه را پخش می‌کرد.

شاید تصور کنید گربه در کلاه داستان ویژه‌ای است که بر انتخاب‌های نوزادان تأثیر می‌گذارد. اما نتیجه‌ای که محققان از این مطالعه گرفته‌اند این است که آنچه جنین در داخل رحم می‌شنود، بر انتخاب‌های او بعد از تولد تأثیر می‌گذارد. بعضی معتقدند جنین در رحم یاد می‌گیرد. اما مشکل در این مورد نیز مشابه موسیقی است، یادگیری،

در این مورد به یاد سپردن داستان‌ها، برای مدت زیادی باقی نمی‌ماند مگر اینکه پس از تولد نیز ادامه یابد.



بعضی از متخصصان معتقدند نباید داستان‌های ترسناک یا غمگین برای جنین خواند. اساس این تفکر این است که آن‌ها پس از تولد به اندازه‌ی کافی با این موضوعات برخورد خواهند کرد!



نوزادان فراگیران طبیعی‌اند. آن‌ها عضلاتشان را داخل رحم ورزش می‌دهند و در حدود محدود آن از حواسشان استفاده می‌کنند. بعد از تولد هم آن‌ها بدون تلاش زیادی که شما در دوران جنینی با تکرار، برنامه‌ریزی و تلاش متمرکز متحمل شده‌اید، یادگیری را ادامه می‌دهند. بنابراین برای داشتن فرزندی موفق، از پول، وقت و انرژی‌تان بهترین استفاده را بکنید و به فرزند به دنیا آمده یا نیامده‌تان نشان دهید که چقدر دوستش دارید و چقدر تواناست.

فصل ۶

دادن انرژی به نوزاد از طریق حواس

در این فصل می‌خوانیم:

- تحریک حواس نوزاد برای قدم گذاشتن در راه هوش
- بیدار کردن عشق به یادگیری در نوزاد
- انتخاب اسباب‌بازی‌ها و کتاب‌های هوشمندانه

نوزادی زمانی فوق‌العاده اســت. می‌توانید مسخره‌بازی دربیاورید و آن را به حساب برانگیختن و سرگرم کردن فرزندتان بگذارید. می‌توانید به اسم پدرومادر باهوش بودن، آواز بخوانید، برقصید و زبان‌درازی کنید. و از همه بهتر اینکه فرزندتان گوش‌هایش را نمی‌گیرد یا اعتراضی به شما نمی‌کند، مگر اینکه گریه‌های گاه‌گاهی، تف کردن و تخلیه‌ی باد معده را انواعی از اعتراض بدانید!

با این وجود در نقطه‌ای، فرزند شــما برای غنی کردن زندگی‌اش به چیزی بیش از دلقک‌بازی نیاز دارد. نوزادان برای رشد مغزهایشان و برای سالم بودن به محرک نیاز دارند. به عبارتی دیگر، محیط نوزاد شما ــ به‌علاوه‌ی مجموعه‌ی خوبی از ژن‌ها که توسط شما و همسرتان تأمین شده است ــ بر میزان هوش و تطبیق فرزندتان تأثیر خواهد گذاشــت. این بخش حاوی ایده‌های خوبی برای هدایت فرزندتان به ســمت هوش بیشتر است.

معمار مغز شوید



شیوه‌ی بزرگ کردن فرزندتان، نحوه‌ی رشد مغز او را مشخص می‌کند. صد میلیارد ســلول مغزی به نام نورون داخل مغز نوزاد شما وجود دارد. این سلول‌های کوچک دوســت دارند حرکــت کنند و با هم ارتباط بگیرند. پل‌هایی کــه آن‌ها با اتصال به یکدیگر درست می‌کنند، فرزند شما را قادر می‌سازد اطلاعات را پردازش کند و دنیا را از طریق حواسش مورد اکتشاف قرار دهد. ارتباطات بیشتر میان این سلول‌ها به معنای هوش بیشتر است.

چه چیزی باعث می‌شـود نورون‌ها با هم ارتباط برقرار کنند؟ تحریک نوزاد. صداها، رنگ‌ها، بوها و نوازش‌های شما باعث ارتباط بیشتر در ذهن او می‌شود. اما لازم نیست تمام کارهایتان را کنار بگذارید و خودتان را وقف تحریک ذهن نوزادتان کنید. این کار را به‌طور طبیعی انجام می‌دهید.



هر بار انگشـتان او را تکان می‌دهید، او را بـا خواندن لالایی می‌خوابانید، در حمام روی شکمش آب می‌ریزید و مسخره‌بازی درمی‌آورید، سلول‌های مغزی او را تحریک به ساختن پل‌های جدید می‌کنید. همین‌طور زمانی که اتاق او را تزیین می‌کنید و راه‌های جدیدی برای بازی با او می‌یابید، در حال تقویت این سلول‌های مغزی هستید. بنابراین با هر کاری که انجام می‌دهید، یک معمار بالفطره‌ی ذهن هستید.



پیش از آنکه شـانس فرزندتان را برای ورود به هاروارد افزایش دهید، به یک نکته توجه داشته باشید. بچه‌ها، حتی در زمان نوزادی، به شیوه‌های متفاوتی از یادگیری جواب می‌دهند. ممکن است یک نوزاد به مانعی، دست یا لگد بزند و آن را به کناری بیندازد، ولی نوزاد دیگر در برابر آن عقب بکشد و راه دیگری را انتخاب کند.

زمانی هم که این دو نوزاد بزرگ می‌شوند، هری فعال، دنیا را بی‌محابا زیر پا می‌گذارد درحالی‌کـه کارولین محتاط به هر موقعیت جدیدی با احتیاط نزدیک می‌شـود. و همبازی‌های دیگر آن‌ها، این دو شیوه را به هزاران طریقه با یکدیگر مخلوط می‌کنند و هرکدام شـیوه‌ی خاص خود را می‌یابند. هیچ‌کدام از این روش‌ها برتری نسبت به دیگری ندارد: فقط توجه کنید که فرزندتان به کدام شیوه پاسخ بهتری می‌دهد.



فرزند شما برای ورود به دنیا، شیوه‌ی خاص خودش را دارد که باید از روز اول به آن احترام گذاشـته شود. اگر شخصیت منحصربه‌فرد او را بشناسید، می‌توانید کمک و آزادی بیشتر به او بدهید تا خودش را پیدا کند. قدر منحصربه‌فرد بودن او را بدانید و او مطمئنا ناامیدتان نخواهد کرد.

اغلـب نوزادان روند رشـد یکسـانی را طی می‌کننـد. اما بعضـی یکنواخت و آرام حرکت می‌کنند، درحالی‌که بعضی دیگر برخی از مراحل را خیلی سـریع پشت سر می‌گذارند و برای گذار از مراحلی دیگر زمان بیشتری صرف می‌کنند. بعضی دیگر از کودکان رشـد ذهنی و جسمی یکسانی ندارند. همین تنوع، خاص بودن هر کودک را نشان می‌دهد.

جدول ۱-۶، دیدی کلی در مورد روند رشد فرزندتان، از ۰ تا ۱۲ ماهگی در اختیار شـما می‌گذارد. توجه داشته باشـید که محتویات این جدول یک چارچوب کلی را نشان می‌دهد و نه قوانینی سخت و تغییرناپذیر.

جدول ۱-۶ سال اول نوزاد

	زیر ۳ ماه	۳ تا ۶ ماهگی	۹ تا ۱۲ ماهگی
زبان	دنبال کردن صداها، در زمان ناراحتی گریه می‌کند، با صداهای بلند از جا می‌پرد	گریه‌های متفاوت، تقلید صداها و هجاها، خنده‌های بلند، غان و غون، سر را به علامت «نه» تکان می‌دهد	فهم کلمات، بیان اولین کلمات، تکان دادن دست و گفتن «بای بای»
حواس و حرکت	دنبال کردن اشیای متحرک، شنوایی خوب، بلند کردن سر، تکان دادن تمام اعضای بدن، دید تا ۲۵ سانتیمتری، مک زدن، خمیازه کشیدن	چنگ زدن و نگه داشتن، نشستن بدون کمک دیگران، غلت زدن از روی شکم به پشت، هرچیزی را به سمت دهان بردن، تکان دادن جغجغه	استفاده از قاشق، خوردن با انگشتان، سینه‌خیز رفتن، برداشتن اولین قدم‌ها، کوبیدن روی اشیای مختلف، قایم کردن اشیا
اجتماعی و ذهنی	خندیدن، آرام شدن با دلداری، تشخیص چهره و بوی والدین	گفتن «نه» بدون درک، رفتن به سمت فرد مراقبت‌کننده، نشان دادن علاقه نسبت به محیط اطراف، تشخیص اسباب‌بازی‌ها و شیشه‌ی شیر	شروع به درک نظم، ارتباط با والدین، گریه در زمانی که والدینش او را ترک می‌کنند، توقف عمل با شنیدن «نه»

برنامه‌ی روزانه‌ی یک نوزاد

اینکه فرزند شما از چه مقدار از پتانسیل خود استفاده کند، به میزان انگیزشی بستگی دارد که در پنج سال اول زندگی‌اش دریافت می‌کند. پس بگذارید فرزندتان هر زمان که بیدار است، بازی کند، بازی کند و بازی کند.

وارد کردن حس به زندگی

چون فرزندتان نمی‌تواند حرکت کند، شما باید دنیا را پیش چشم او بیاورید. نقش شما در چند ماه اول، فراهم کردن اشیایی (البته به‌جز خودتان!)

بـرای بـازی اسـت. این اشـیا حـواس لامسـه، بینایـی، شـنوایی و بویایی را قلقلک می‌دهند.

انتخاب اسباب‌بازی‌های تقویت‌کننده‌ی یادگیری

راه جستجو برای اسباب‌بازی‌های مناسب، به‌خصوص برای یادگیری، راهی باز است. اسیر های‌وهوی تبلیغاتی در مورد آموزش به فرزندتان در دو هفتگی یا ساختن نابغه از او نشوید. البته اسباب‌بازی‌های گران و زیبا، به اتاق فرزند شما جلوه می‌بخشند، اما مجبور به خریدن چنین اسباب‌بازی‌هایی نیستید. او از بازی با یک گلوله‌ی آلومینیومی که به یک نخ بسته شده همان‌قدر لذت می‌برد که از بازی با یک ماشین اسباب‌بازی گران‌قیمت، و به این ترتیب علاقه‌ی او به اشیای ساده‌ی مفرح تا سالیان سالیان پابرجاست. به‌زودی او وارد مرحله‌ی «من همانی را می‌خواهم که دوستم دارد» می‌شود. (من به قدری به وسایل ارزان و ساده اعتقاد دارم که بعدتر در فصل ۷ به‌طور مفصل به آن پرداخته‌ام).

بازی‌های مناسب برای مغز

می‌خواهید بازی‌هایی ارزان و ارزشمند با فرزندتان انجام دهید؟ ساده‌تر از این بازی‌ها پیدا نمی‌کنید:

- ✓ **موسیقی پخش کنید، نوعش فرقی نمی‌کند و برای فرزندتان صداهایی ایجاد کنید که بتواند آن‌ها را تعقیب کند.** دست بزنید، بشکن بزنید و درحالی‌که فرزندتان روی شکم یا پشت خوابیده است، دور سر او صداهای عجیب و غریب دربیاورید.
- ✓ **یک اسـباب‌بازی یا توپ به رنگ روشـن جلوی چشمش بگیرید و تکان دهید تا آن را تعقیب کند.** از حدود ۸ تا ۱۰ هفتگی او را تشویق کنید آن را از دست شما بگیرد.
- ✓ **یک آینه‌ی ایمن بالای تختش آویزان کنید تا خودش را ببیند.** بعد که بزرگ‌تر شد، یک آینه‌ی بلند روی دیوار نصب کنید تا هنگام بازی کردن خودش را تماشا کند.
- ✓ **یک نقاشی ساده از صورت روی یک مقوا بکشید و آن را جلوی صندلی یا کنار تخت او بچسبانید.** نوزادان نسبت به طرح‌های ساده واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها بیش از هرچیز از دیدن چهره‌ها ذوق‌زده می‌شوند. دختر من در حین رشـد، به حرف زدن و چرت‌وپرت گفتن با نقاشی‌ای که من روی یک مقوای چارگوش کشیده بودم و جلوی صندلی او در ماشین چسبانده بودم، ادامه می‌داد.

- ✓ **اشیایی آشنا اما امن از وسایل خانه در اختیار نوزادان ۳ تا ۶ ماهه‌ای که دوست دارند با دست‌هایشان دنیا را بشناسند، بگذارید.** منظورم چیز خارق‌العاده‌ای نیست. به کاسه‌ها و بطری‌های فلزی و پلاستیکی فکر کنید، فنجان‌ها و قاشق‌های اندازه‌گیری، کلیدها، گیره‌های لباس (قدیمی)، تکه‌پارچه‌های بدون پرزی که در دهان او پاره نمی‌شود. زمانی که دارد دندان درمی‌آورد و دهانش می‌خارد، به او «دندانگیری» (جسم سخت پلاستیکی که به کودک می‌دهند تا در هنگام درآوردن دندان به آن گاز بزند.) بدهید، قاشق‌های چوبی برای راه انداختن سر و صدا خوب هستند، جعبه‌های کوچک خالی برای بچه‌هایی که سینه‌خیز می‌روند و پاکت‌های کاغذی برای آنکه اشیا را در آن بگذارند و از آن بیرون بیاورند. به یاد داشته باشید که در یک یا دو سال اول زندگی، خود کاغذ کادو می‌تواند خیلی جذاب‌تر از کادوی داخل آن باشد.
- ✓ **سر جوراب‌های رنگی را ببرید و آن‌ها را روی دست‌های فرزندتان بکشید.** نوزادتان ساعت‌ها انگشتانش را تکان خواهد داد و از بازی با دست‌های رنگی‌اش لذت خواهد برد.

مکان نوزاد

نمی‌توانید مرتب نوزادتان را بغل کنید و فرزندتان هم تا فاصله‌ی بین ۴ تا ۶ ماهگی آمادگی لازم را برای نشستن بدون کمک ندارد. بنابراین باید راه‌های دیگر را آزمایش کنید، مثل:

- ✓ **وقتی نشسته‌اید، او را روی پایتان بنشانید.**
- ✓ **او را در یک ننوی اتوماتیک بگذارید.** ننو علاوه بر قرار دادن نوزاد در یک ارتفاع متفاوت که تجربه‌ی جدیدی است، او را برای مدت زمان لازم برای پختن غذا یا انجام یک مکالمه‌ی مهم، آرام نگه می‌دارد. بعضی از ننوها، یک جعبه‌ی موسیقی هم دارند که با باتری کار می‌کند و نسبت به نوع مکانیکی که باید هرچند وقت یک‌بار کوک شود، یک پیشرفت فوق‌العاده به حساب می‌آید.



اگر نوزادتان خیلی سست است، اطراف او را با حوله‌ها یا کهنه‌های تاشده پر کنید.

- ✓ **روزی چند بار، نوزادتان را روی شکم بخوابانید.** به این ترتیب او تشویق به بلند کردن سرش و نهایتاً سینه‌خیز رفتن می‌شود.

✓ **فرزندتان را در ساک نزدیک خودتان نگه دارید.** به این ترتیب علاوه بر اینکه می‌توانید از نزدیک با فرزندتان صحبت کنید، نوزادتان نیز از طریق نزدیکی بدنی با شما و قلبی که نه ماه صدایش را شنیده است، تقویت می‌شود. برای داشتن دیدی متفاوت، او را بچرخانید تا بتواند در زمانی که راه می‌روید، دنیا را تماشا کند.

می‌توانید از انواع مختلف ساک، همان‌طور که در شکل ۱-۶ نشان داده شده است، استفاده کنید. در هر دو روش، دست‌هایتان آزاد است. برای نوزادان که زیاد می‌خوابند، استفاده از یک ننوی کوچک بهتر است. با نگه داشتن نوزاد از جلو، حمایت بیشتری از او می‌کنید و او می‌تواند اطراف را بهتر ببیند.



شکل ۱ـ۶
انواع مختلف ساک



توصیه

بچه‌ها بعد از چند ماه سنگین می‌شوند و دیگر نمی‌توانید آن‌ها را جلوی بدنتان نگه دارید. سعی کنید یک حمل‌کننده‌ی بچه امانت بگیرید یا در حراج بخرید. چون اغلب این حمل‌کننده‌ها قابل شستشو هستند، امانت گرفتن آن‌ها بلامانع است.

✓ **بعد از اینکه فرزندتان دست از ورجه‌ورجه برداشت، او را بر پشت‌تان حمل کنید.** کوله‌پشتی‌های مخصوص حمل نوزادان آن‌ها را سرحال می‌آورد، به آن‌ها همان دید شما را می‌دهد و وزن را بهتر پخش می‌کند و باعث کمردرد کمتر و مراجعه‌ی کمتر به پزشک می‌شود. بعضی از این کوله‌پشتی‌ها، شل و نرم هستند، مانند نمونه‌ای که در تصویر ۱-۶ نشان داده شده است، بعضی دیگر چارچوب فلزی دارند که از بچه‌های سنگین‌تر محافظت می‌کند. در هر دو مدل، لازم است که بندهای کوله‌پشتی را سفت

کنید. بچه‌ها هرچیزی را که در دسترسشان باشد، می‌گیرند و می‌کشند — این قسمتی از فرایند یادگیری است.



اگر نمی‌خواهید موهایتان خیس یا چسبناک شود، از دادن غذا به فرزندتان در هنگام حمل او بر پشت، خودداری کنید. خوراکی‌ها همچنین می‌توانند در گلوی او گیر کنند، بنابراین مراقب باشید.

- ✓ فرزندتان را در صندلی مخصوص نوزادان بگذارید. مدل‌های جدید این صندلی‌ها را می‌توان برای نشستن یا لم دادن تنظیم کرد، بعضی از آن‌ها مثل ننو هم عمل می‌کنند و می‌توانید در حین انجام کار دیگری، با پا آن را تکان دهید.

می‌توانید در حین انجام فعالیت‌های روزانه، صندلی را با خود از اتاقی به اتاق دیگر ببرید. در این مورد هم، اطراف بچه‌های خیلی شل‌وول را با حوله‌ها یا کهنه‌های تاشده پر کنید.



دختر من، که به محض اینکه از جلوی چشمش دور می‌شدم شروع به گریه می‌کرد، از تماشای من در حال حمام درحالی‌که توی صندلی‌اش نشسته بود، لذت می‌برد. من هرازچندگاهی سرم را برایش تکان می‌دادم که او را آرام می‌کرد. ما با هم در آشپزخانه غذا می‌پختیم و او به من در زمان کار بر روی نوشته‌هایم، کمک می‌کرد!

ورزش دادن نوزاد

بعضی اوقات، حتی با داشتن حسن‌نیت زیاد، دانستن اینکه در طول روز باید با یک نوزاد چه‌کار کرد دشـوار است. لازم نیست برای داشـتن زمانی خوش با فرزندتان آموزش ببینید. با اسـتفاده از مهارت‌هایتان برنامه‌ی زمانبندی‌ای تنظیم کنید که دربرگیرنده‌ی تمام فعالیت‌هایی باشـد که فکر می‌کنید باعث انگیزش ذهن و بدن نوزادتان می‌شود. به عبارت دیگر، فرزندتان را ورزش بدهید!



ورزش دادن، بدن نوزاد شـما را انعطاف‌پذیرتر می‌کند. و گذراندن زمان با یکدیگر، رابطه‌ی قوی‌تری بین شما به وجود می‌آورد.

کتاب‌های زیادی در زمینه‌ی ورزش دادن قسمت‌های مختلف بدن نوزادان وجود دارد. فرزندتان را به پشت بخوابانید، به چشمان او نگاه کنید و کارهای زیر را امتحان کنید:

- ✓ **ماساژ:** به بدن او ویتامین ای یا روغن بچه بمالید. ماساژ آرام حواس و اعصاب را تقویت می‌کند. استفاده از انواع مختلف پارچه، مثل حوله و مخمل، می‌تواند حواس مختلف را تحریک کند.

بـا نوزادتان در مـورد کاری که در حال انجامش هسـتید، صحبت کنید. می‌توانید از موسـیقی استفاده کنید ــ لازم نیست حتماً موتزارت باشد تا او را آرام کند ــ به این ترتیب نوزادتان می‌تواند صدا و لمس لذت‌بخش را با هم پیوند دهد.



نتیجه‌ی ماساژ را می‌توانید در آینده ببینید. در طی زمان، در هنگام فشار عصبی، متوجه می‌شوید که می‌توانید فرزندتان را با ماساژ یک دست، یک پا یا شکمش، آرام کنید. خاطره‌ی آرامش‌بخش در کل بدن او پخش می‌شود.

✓ حرکت: در روزهایی که دل‌ودماغ چندانی ندارید، داشتن یک برنامه‌ی ورزش روزانه می‌تواند گذران زمان را آسـان‌تر کند. لازم نیست دانشمند باشید تا بتوانید چنین برنامه‌ی روزانه‌ای را تنظیم کنید.

- یک قسـمت از بدن (مثلاً دست راست) را در دست‌تان بگیرید و آن را آرام بکشـید، به سمت بالا حرکت بدهید، پایین بیاورید، به سمت دیگر بدن بکشید و سر جایش بگذارید. به سراغ دست چپ برویـد و همین کارها را تکرار کنید. در مورد همه‌ی قسـمت‌های بدن همین کار را بکنید.
- فرزندتان را بچرخانید و همین تمرین‌ها را تکرار کنید. موسیقی پخش کنید و فرزندتان را هماهنگ با ریتم موسیقی ورزش بدهید.
- بعد از اینکه فرزندتان توانست به‌خوبی بنشیند، او را در تاب بگذارید و هل دهید.
- فرزندتان را بردارید و در شـهر بچرخانید. در سه ماه اول زندگی هیچ‌چیـز دلپذیرتـر از گشـت‌وگذار در دنیا در آغـوش پدر یا مادر نیست.

تزیین اتاق بچه

در حالت ایده‌آل، اتاق بچه چیزی بیشـتر از جایی زیبا برای خواب اسـت. این اتاق فضایی است که فرزندتان در آن بازی می‌کند، بزرگ می‌شود و یاد می‌گیرد. همچنین مکانی است که زمانی که دنیا تعطیل می‌شود به آن می‌روند، همین‌طور زمانی که والدین غیرمنطقی می‌شوند یا زمانی که به آرامش نیاز دارد. (البته این موارد بیشتر شامل حال نوجوانان می‌شود و من جلوجلو رفته‌ام!)

ترانه‌های کودکانه‌ی ملموس

ترانه‌های کودکستانی با حرکات بدن همراهند. به آموزش زبان و ریتم کمک می‌کنند و توانایی کودک را برای یادگیری و استفاده از زبان تقویت می‌کنند. از آن گذشته، مفرح و سرگرم کننده‌اند. شاید خودتان در کودکی این ترانه‌ها را شنیده باشید. پس باید برایتان آشنا باشند. فقط موقع خواندن این ترانه‌ها، دست و پا و بدن کودک را حرکت دهید و نوازشش کنید.

پاشو پاشو کوچولو
از پنجره نگاه کن
با چشمای قشنگ
به منظره نگاه کن
اون بالا بالاها
خورشید تابیده رو آسمون

یه رشته کوه پایین‌تر
پایین‌ترش درختا
نگاه کن اون دوردورا
کبوتری می‌پره،
شاید برای بلبل،
از گل خبر می‌بره.

یه توپ دارم قلقلیه
سرخ و سفید و آبیه
می‌زنم زمین هوا می‌ره
نمی‌دونی تا کجا می‌ره
من این توپو نداشتم
مشقامو خوب نوشتم
بابام بهم عیدی داد
یه توپ قلقلی داد.

من شخصاً اتاق بچه را راهی برای خوشحال نگه داشتن او در زمانی که شما نمی‌توانید با او باشید، می‌بینم. زمانی که فرزندتان شروع به حرکت می‌کند، این اتاق به او امکان انجام اکتشافات بصری و حسی را می‌دهد. در چنین اتاقی همه‌چیز در دسترس فرزندتان و آماده‌ی استفاده در مواقع نیاز است.

بعضی از متخصصان توصیه می‌کنند که اتاق را حداقل در تمامی سال اول زندگی فرزندتان به یک شکل نگه دارید. به این ترتیب فرزندتان احساس آرامش بیشتری خواهد داشت. همین متخصصان پیشنهاد می‌کنند که در اتاق فرزندتان سینه‌خیز بروید تا بهتر بفهمید که او چه می‌بیند، چه می‌شنود و چه احساسی دارد.



مهم‌تر از همه، اتاق فرزندتان باید جایی امن باشد که در آن اشیای تیز و برنده یا اسباب‌بازی‌های قابل بلع وجود نداشته باشد. برای اطلاعات بیشتر در این زمینه به وب سایت www.theparentclub.com مراجعه کنید.

تزیینات اتاق کودک، از اثاثیه گرفته تا اسباب‌بازی‌ها و آنچه روی دیوار آویزان می‌کنید، نشانگر انتظاری است که شما از فرزندتان دارید. در اینجا پیشنهادهایی برای کمک به شما ارائه شده است.

گذراندن زمان در تختخواب

نوزادان همیشـــه خواب نیستند و شما هم همیشه آن‌ها را بغل نمی‌کنید یا با آن‌ها حرف نمی‌زنید. بنابرایـــن در مورد راه‌های زیر برای تقویت ذهن فرزندتان از طریق تزیین تختخواب او فکر کنید:

- ✓ **تکه‌های کاغذ یا پارچه با رنگ روشن به اطراف تخت یا بالای سرش آویزان کنید.** نوزادان نســبت به رنگ‌های روشـــن به شیوه‌ی بصری و با تکان‌های بدن پاسخ نشان می‌دهند. با گذشت زمان، سروصدا راه می‌اندازند که شـــروع گفتار است. پیشبندهای رنگی به‌آسانی به میله‌های تخت بسته می‌شود و می‌توان از آن‌ها و هرچیز دیگری که بی‌خطر و رنگی باشد به‌عنوان تزیینات تخت کودک استفاده کرد.
- ✓ **یک آویز کودک برای تختش بخرید یا درســت کنید.** به یاد داشـــته باشید که فرزندتان در شش هفته‌ی اول زندگی‌اش، فقط می‌تواند سرش را بـــه دو طـــرف تکان دهد. بنابراین در ابتدا، آویز را به یکی از دو طرف تخت ببندید. بعد از این مدت، فرزندتان می‌تواند به بالا نگاه کند و می‌توانید آویز را بالای سر او نصب کنید. به این ترتیب چشم‌های او نیز آموزش می‌بینند و رابطه‌ی اشیا با قسمت‌های مختلف بدن را درک می‌کند.
- ✓ **آویزهای موزیکال را نیز در نظر داشته باشید.** ممکن است این آویزها کمی گران باشند، اما موسیقی باعث می‌شود فرزندتان کمتر دلتنگی کند و در نتیجه می‌توانید زمان بیشتری را صرف انجام امور دیگر کنید.

بعضی از مربیان توصیه می‌کنند که تشک نوزاد را روی زمین بگذارید یا یک ملافه روی زمین بیندازید و به این ترتیب تمام اتاق را تبدیل به زمین بازی او کنید. به این ترتیب فرزندتان می‌تواند با سینه‌خیز رفتن در تمام اتاق اکتشاف کند.



برای امنیت کودکتان یک حفاظ بچه جلوی در اتاق او نصب کنید و مطمئن شوید در اتاق اشیای خیلی کوچک قابل بلع وجود نداشته باشد، همین‌طور اشیای سنگینی که روی سر کودک بیفتد.

تغییر میز تعویض

برای شما، میز تعویض دو کاربرد عمده دارد: عوض کردن پوشک فرزندتان و آماده و تمیز کردن او. اما برای نوزاد، میز تعویض مکانی عالی برای یادگیری است:

- **یـک آینه روی دیوار کنار میز تعویض نصب کنید.** فرزندتان می‌تواند حرکات خودش و شما را در حین عوض کردن لباس‌ها تماشا کند. به این ترتیب فردی خودشیفته تربیت نخواهید کرد، بلکه فرزندی آگاه خواهید داشت که به وسیله‌ی تصویر و اجزای بدن خودش مورد تحریک قرار می‌گیرد.



من از یک آینه با چارچوب پلاســتیکی استفاده می‌کردم تا اگر فرزندم به تصویرش حمله‌ور شد، اتفاق ناگواری نیفتد. می‌توانید پشت آینه را با چسب نواری بپوشانید تا اگر شکست، قطعات آن از یکدیگر جدا نشود. یا به جای آینه‌ی شیشه‌ای از آینه‌های فلزی استفاده کنید.

- **یک جاجورابی با ۶ یا ۸ جیب به میز متصل کنید و وسایل لازم برای تعویض، همین‌طور اسباب‌بازی‌ها یا جغجغه‌ها را داخل آن بگذارید.** به این ترتیب می‌توانید حواس فرزندتان را که متوجه اهمیت عوض کردن پوشـــک نیست، پرت کنید. اشیای مختلف می‌توانند بینایی و حواس دیگر او را تقویت کنند.

رفتن از تخت به کف اتاق

با پارچه‌های چهارگوش از جنس‌ها و رنگ‌های مختلف یک زیرانداز بدوزید که بتوان آن را روی تختخواب یا زمین پهن کرد. به این ترتیب هر حرکت، تجربه‌ی لامسه‌ی جدیدی به فرزند شما ارائه می‌دهد. یک مربع پرزدار است، مربع بعدی خشن و مربع بعدی از جنس مخمل.



اگـــر می‌توانید در مورد جنس کف اتاق فرزندتان تصمیم بگیرید، قالیچه‌های نرم را انتخاب کنید. آن‌ها گرم و قابل شستشو هستند و کودک روی آن‌ها لیز نمی‌خورد.

احساس راحتی در صندلی خود

اگر جا دارید، تهیه‌ی یک صندلی برای خودتان می‌تواند روابط شـــما را با فرزندتان تقویت کند. هرچه صندلی‌تان راحت‌تر باشد، زمان بیشتری را به آواز خواندن، کتاب خواندن و کشف دنیا با فرزندتان می‌گذرانید.



من فکر می‌کردم یک صندلی گهواره‌ای برای من و دخترم عالی به نظر می‌رســد، اما این صندلی من را خیلی خواب‌آلود می‌کرد. البته هنوز هم من و دخترم حرکت آرامش‌بخش صندلی را دوست داریم.

نام‌گذاری اشیا

اسم هر شیء را روی یک برچسب مسطح و ثابت بنویسید و روی شیء مربوطه بچسبانید. با خطی بسیار ساده و ابتدایی این کار را انجام دهید. من روی هر شیئی که معقول به نظر می‌رسید، اسم دخترم را می‌چسباندم، مثل اسباب‌بازی‌های ربکا روی جعبه‌ی اسباب‌بازی‌ها. وقتی او بزرگ‌تر شد، متوجه فلسفه‌ی این نوشته‌ها شد، نام خودش را یاد گرفت و پیش از یادگیری خواندن به‌طور رسمی، یک لغتنامه‌ی تصویری در ذهنش داشت.



توصیه نمی‌کنم به نوزادان خواندن بیاموزید. دلیل اینکه توصیه می‌کنم الان اشیا را نام‌گذاری کنید این است که وقتی فرزندتان راه بیفتد، دیگر فرصتی برای این کار نخواهید داشت.

تزیین دیوارها

روی دیوارها، تصاویر، پوسترها، عکس‌ها یا هرچیز دیگری را که می‌خواهید فرزندتان ببیند، آویزان کنید. زمانی که او را بغل می‌کنید، او متوجه اشیای روی دیوار می‌شود، شروع به اشاره‌ی به آن‌ها و درآوردن صدا می‌کند. چنین تجربه‌ی ساده‌ای می‌تواند سازنده‌ی زبان باشد.

بچه‌های کوچک، تصاویری پر از اشیای کوچک را دوست دارند، به آن‌ها اشاره می‌کنند و نامشان را می‌گویند ـ مثل تصاویر حیوانات و اعضای خانواده. (نه اینکه این دو گروه شباهتی به هم داشته باشند!) انتظار داشته باشید که فرزندتان در ابتدا به تصاویری با رنگ‌های درخشان یا با کنتراست زیاد، مثلاً قرمز یا سیاه در یک زمینه‌ی سفید، واکنش نشان دهد.

تشخیص تئوری رنگ

بچه‌ها عاشق رنگ‌ها و تضاد آن‌ها هستند. هرچه رنگ‌ها درخشان‌تر باشند، بهتر است. به همین خاطر بسیاری از محصولات و اسباب‌بازی‌های جدید در رنگ‌های سیاه، سفید و قرمز عرضه می‌شوند، بچه‌ها تا شش‌ماهگی این رنگ‌ها را بهتر از دیگر رنگ‌ها تشخیص می‌دهند. رنگ‌های پرتضاد و ساده توجه بچه‌ها را بیشتر جلب می‌کنند و از طریق بینایی، او را تحریک به لگد زدن، دست‌وپا زدن و تکان خوردن می‌کنند.

اما رنگ‌های ملایم‌تر هم مفیدند، چون آرامش‌بخشند. فکر کنید می‌خواهید اتاق فرزندتان چه تأثیری بر او بگذارد. نتیجه هرچه بود، موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- ✓ حتماً از رنگ یا کاغذ دیواری قابل شستشو استفاده کنید. بعداً بابت یادآوری این نکته از من تشکر خواهید کرد!
- ✓ از رنگ‌های غیرجنسی (nonsexist) استفاده کنید. از یک رنگ ملایم برای داشتن فضایی آرامش‌بخش استفاده کنید و نه به خاطر اینکه فرزندتان دختر است. بنابراین از ابتدا و با رنگ‌آمیزی اتاق فرزندتان، دخترتان را به موجودی منفعل و پسرتان را به انسانی خشن تبدیل نکنید.

مرتب کردن

از ابتدا برای مرتب کردن اتاق فرزندتان برنامه‌ریزی کنید، چون بعد از اینکه فرزندتان شروع به حرکت می‌کند، دیگر اتاق به آن شکل سابق باقی نمی‌ماند. وقتی اتاق به‌هم‌ریخته است، با مرتب کردن آن می‌توانید به فرزندتان دسته‌بندی و مرتب کردن اشیا را بیاموزید که این خود باعث پیشرفت زبانی و مهارت‌های زودهنگام در زمینه‌ی ریاضیات می‌شود. همین‌طور مرتب کردن منظم، کار تمیز کردن اتاق را هم آسان‌تر می‌کند.

برای جای دادن اسباب‌بازی‌های مختلف از جعبه‌ها، جعبه‌های پلاستیکی، قفسه‌ها و سبدهای متفاوت استفاده کنید. وقتی فرزندتان بزرگ‌تر می‌شود، می‌تواند به شما در مرتب کردن اتاق کمک کند و هرچیز را سر جای خودش قرار دهد. (مطالب بیشتر در مورد مرتب کردن اتاق بچه‌های بزرگ‌تر را در فصل ۸ ببینید).

با فرزندتان حرف بزنید ـ حتی اگر نمی‌تواند جوابتان را بدهد!

بهترین و مؤثرترین راه برای خلق یک کودک علاقه‌مند به یادگیری، حرف زدن با اوست. برای فرزندتان آنچه را می‌بیند، احساس می‌کند و تجربه می‌کند، شرح دهید. چون توانایی شنیدن و حرف زدن از طریق فهم به دست می‌آید و تغییرات صدای شما چیزهای زیادی در مورد آنچه می‌گویید، به فرزندتان می‌گوید. با فرزندتان حرف بزنید تا از این طریق زبان و قوه‌ی شنوایی‌اش پیشرفت کند و ارتباط متقابلتان نیز افزایش یابد.

- از زمانی که فرزندتان بیدار می‌شود تا زمانی که چشمانش را می‌بندد، با او حرف بزنید. کارهای روزمره‌تان را انجام دهید و همزمان با او هم حرف بزنید. در فروشگاه، به میوه‌ها و سبزیجات اشاره کنید. در اتومبیل، اتومبیل‌های دیگر، کامیون‌ها و خانه‌ها را تماشا کنید. در خانه، اسامی انواع مختلف اثاثیه، اسباب‌بازی‌ها و وسایل نظافت را مرور کنید.



منظورم این نیست که بچگانه صحبت کنید. از کلمات آسان و قابل فهم در جملاتی کوتاه استفاده کنید. شما می‌خواهید به فرزندتان نشان دهید که وقتی بزرگ شد، باید چطور صحبت کند.

- در مورد ارتباط میان اشیای واقعی و تصاویرشان، صحبت کنید.
- یک آلبوم با عکس‌های افراد مهم زندگی فرزندتان درست کنید. این کار به‌خصوص برای زنده نگه داشتن یاد دوستان و خویشاوندان دور از دسترس مفید است. اما افراد نزدیک را هم فراموش نکنید، تا او بتواند ارتباطی میان افرادی که هر روز می‌بیند و با تصاویر آن‌ها برقرار کند.



برای حفظ صلح و صفا در خانواده، افراد خانواده از هر دو طرف را فراموش نکنید! حتی سگ و گربه‌ی خانواده را هم از یاد نبرید.

- با تصاویر اشیایی که فرزندتان هر روز می‌بیند، برای او یک آلبوم درست کنید. اگر از عکس استفاده کنید بهتر است، چون بیشتر به شیء واقعی شباهت دارد. اما از تصاویر روزنامه‌ها، مجلات و کاتالوگ‌ها نیز می‌توان استفاده کرد.
- تصاویری از کارهای روزمره مانند خوردن و خوابیدن جمع‌آوری کنید.



دفترچه‌ی دختر من شامل تصاویری از تخت او، میز تعویض، سبد خرید اسباب‌بازی (اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش)، توپ‌ها و دیگر اشیا بود.



اگر این کارهای آخر خیلی وقت‌گیر است، می‌توانید آن را به یک خویشاوند، دوست یا بچه‌ی همسایه که فرزندتان را دوست دارد، بسپارید. یا از فرزند بزرگ‌ترتان کمک بگیرید که فکر می‌کند کمک به شما یعنی اینکه توی سر بچه‌ی کوچک‌تر بزنند یا او را برای بازی به این طرف و آن طرف خانه بکشد!

خواندن برای نوزاد

اگـر زمانی کـه حامله بوده‌ایـد بـرای فرزندتان کتـاب خوانده‌ایـد (فصل ۵ را ببینید)، ارزش کتاب خواندن را می‌دانید و آگاهید که موجب تقویت سـلول‌های مغز می‌شـود و رابطه‌ی شـما را با فرزندتان تسـهیل می‌کند. اگر برای فرزندتان در رحـم کتاب نخوانده‌اید، حتماً در سـلامت عقل کسـی که بـرای بچه‌ای که هیچ‌چیز نمی‌فهمد، کتاب می‌خواند هم شک می‌کنید. اما ارزش این کار غیرقابل اندازه‌گیری است. خواندن در هر مرحله‌ای از زندگی برای تربیت فرزندان باهوش، ضروری است.

فهم ارزش کتاب خواندن با صدای بلند

اسـمش را زمان خواب، سـکوت، «انجام کاری با یکدیگر» یـا هرچیز دیگری که می‌خواهیـد بگذارید. در آغوش گرفتن فرزندتان و کتاب احسـاس خوبی به شـما می‌دهـد. دور از کارها و وظایفتان، زمان خوبی برای یـاد دادن زبان به فرزندتان و توجه به اوست. خواندن به‌طور منظم، به فرزندتان می‌فهماند که او را دوست دارید، می‌خواهید با او وقت بگذرانید و خواندن آن‌قدر مهم است که برنامه‌ای روزانه برای آن در نظر گرفته‌اید.



ایـن کتابخوانـی می‌تواند در هر سـنی و هر مرحله‌ای صورت گیرد. شـما که از فرزندتان توقع ندارید در یک‌سالگی موبی دیک بخواند. اغلب شما از کتابخوانی با صدای بلند هدفی را دنبال می‌کنید که والدین باهوش به دنبال آن هستند: فراهم آوردن موقعیتی دوست‌داشـتنی که نشان‌دهنده‌ی علاقه‌ی شدید به فعالیت‌های فرزندانشان است.



خوانـدن بـرای نـوزادان همچنیـن باعـث ارائـه‌ی الگویـی آهنگین بـه آنان می‌شـود که سـلول‌هایی مغزی را پرورش می‌دهد. برخـلاف گفتگوهای روزمره، نوشـته‌های کتاب‌ها اغلب حاوی علم نحو (syntax) به شـکلی رسمی است که باعث می‌شود فرزندتان اطلاعاتی بسیار رسمی و جدی را بشنود. با اینکه نوزادتان نمی‌تواند آنچه را شما می‌خوانید بفهمد، اما به او کمک می‌شود نحوه‌ی استفاده‌ی درسـت از زبان را بیاموزد. گوش دادن به موسـیقی کلاسـیک، همان‌طور که در فصل ۵ به آن اشـاره شـد، نیز می‌تواند چنین الگوی آهنگین و تکرارشونده‌ای به فرزندتان ارائه دهد.

کتابخوانی با صدای بلند و انجام کارهای احمقانه برای تازه‌کارها

زمان بیدار کردن مهارت‌های نمایشی‌تان است. فرزندتان را قلقلک بدهید. بگذارید صدایتان بلند شود. وقت خواندن است.

وقتی با صدای بلند برای فرزندتان کتاب می‌خوانید، اطمینان حاصل کنید که:

- ✓ **در آغوش گرفتن.** سعی کنید در محیطی آرام و راحت و دور از جنجال‌های خانوادگی، به خواندن کتاب بپردازید. یک صندلی برای خواندن در نظر بگیرید، روی زمین پتو بیندازید یا با متکاها یک گوشه برای خواندن ترتیب دهید. خواندن باید تفریحی مفرح و آرامش‌بخش باشد.
- ✓ **احمق باشید.** این قسمت ضروری است. برای نشان دادن اعمال، اصوات و صدای شخصیت‌های مختلف، از قسمت‌های مختلف بدنتان استفاده کنید. این کار داستان را زنده‌تر می‌کند. فرزندتان می‌بیند که تخیلات چه‌کار می‌کنند و شما تا چه اندازه وحشی و دیوانه می‌توانید باشید.
- ✓ **زیاد به کتابخانه بروید.** اگر منابع مالی‌تان برای خرید کتاب محدود است، از کتابخانه استفاده کنید. (و به یاد داشته باشید، به محض اینکه فرزندتان توانست اسم خودش را بنویسد، که سال‌ها بعد خواهد بود، او را برای گرفتن کارت عضویت به کتابخانه ببرید!)
- ✓ **کتاب‌هایی حاوی طرح‌ها، رنگ‌ها و متن‌های جالب را انتخاب کنید.** فرزندتان دوست دارد در هنگام کتابخوانی، کتاب را لمس کند و مورد اکتشاف قرار دهد.
- ✓ **فرزندتان را تشویق به مشارکت کنید.** در ابتدا اگر فرزندتان به صفحات نگاه می‌کند، خوش‌شانسید. به‌تدریج که قوه‌ی ذهنی و بصری او افزایش یافت، می‌توانید از او کمک بخواهید، مثلاً «به ماشین اشاره کن»، «به بچه اشاره کن»، «صدای سگ چیه؟» یا هرچیز دیگری که در کتاب وجود دارد.
- ✓ **درحالی‌که داستان را می‌خوانید، قسمت‌هایی از آن را با هم بازی کنید.** بهترین کتاب‌ها برای کار، کتاب‌های حاوی اصوات یا اشعار هستند. هر وقت شعری را می‌خوانید، فرزندتان را نیز تشویق به همراهی کنید. بعد از اینکه فرزندتان زبان باز کرد، می‌توانید یک نقش داستان را به او اختصاص دهید و نقش دیگر را به خودتان.

✓ **پیشنهاد دهید که فرزندتان در ورق زدن کتاب به شما کمک کند.** بعد از اینکه مهارت‌های زبانی او افزایش یافت، سؤالاتی درباره‌ی داستان بپرسید. در فصل ۷ بیشتر به این موضوع پرداخته‌ام.

تشویق خوانندگان بی‌میل

هرچند هیچ‌وقت برای شروع کتابخوانی دیر نیست، اما از نوزادتان انتظار معجزات ادبی نداشته باشید. (به جدول ۲-۶ توجه کنید) فرزندتان می‌تواند با وجود همه‌ی موارد زیر وارد دانشگاه شود:

✓ **کتاب را همان‌طور بخورد که سگ استخوان را می‌خورد.** در واقع، نوزادان برای متن‌های چاپی احترامی قایل نیستند و کتاب‌ها را از دیگر اسباب‌بازی‌ها تشخیص نمی‌دهند.

✓ **وقتی که برایش کتاب می‌خوانید، توجهش به چیز دیگری جلب شود.** عموماً این‌طور است که هرچه بچه‌ها کوچک‌تر باشند، مدت زمانی که توجه آن‌ها به یک چیز خاص معطوف می‌شود، کمتر است. اگر دیدید چشمان و بدن فرزندتان به دنبال چیز دیگری است، به صفحه‌ی دلخواه او بروید، به چیزی که او دوست دارد اشاره کنید یا کلاً خواندن را به زمان دیگری موکول کنید.

✓ **کلاً از زیر گوش دادن شانه خالی می‌کند. اشکالی ندارد.** این نیز بگذرد. خواندن را به زمان دیگری موکول کنید. او زمان زیادی برای گوش دادن به داستان‌ها دارد.

✓ **یک کتاب را آن‌قدر بخواند و بخواند تا شما دیوانه شوید.** این کاملاً عادی است. بچه‌ها عاشق تکرارند. این کار برایشان آرامش‌بخش است و به این ترتیب زبان را فرا می‌گیرند.

جدول ۲-۶ چیزهایی که بچه‌ها در طول سال اول زندگی‌شان از شما می‌آموزند

آنچه شما انجام می‌دهید	آنچه بچه‌ها یاد می‌گیرند
پاسخگویی به گریه‌ها و نیازها	می شود روی آدم‌ها حساب کرد، شروع اعتماد به خود و دیگران

در آغوش کشیدن و بغل کردن	من را دوست دارند، تماس بدنی آرامش‌بخش است
فراهم کردن رابطه‌ای عاشقانه	من موجودی خاص هستم، براساس اولین ارتباط من با یک انسان، روابط عاطفی با دیگران احساسی خوشایند به انسان می‌دهد.
غذا دادن، عوض کردن پوشک، تمیز کردن	جهان جای مطبوعی برای زندگی است، نیازهای اولیه‌ی من برآورده شده، حالا می‌توانم از پس چالش‌های جدیدی بربیایم.
فراهم آوردن اشیا و تجربه‌هایی برای تحریک هوش و حواس	دنیا جای هیجان‌انگیزی است.

فصل ۷

ارتقا دادن فرزند نوپا / پیش‌دبستانی‌تان

در این فصل می‌خوانیم:

- به قصد تفریح و یادگیری بازی کنید
- با فرزندتان حرف بزنید و به حرف‌هایش گوش بدهید
- از طریق خواندن با فرزندتان ارتباط برقرار کنید

ماه عسل تمام شده. کفش‌های دوتان را بپوشید، چون فرزند نوپا یا پیش‌دبستانی‌تان راه افتاده. دیگر در رختخواب نمی‌خوابد یا در اطراف نمی‌خزد، و به شما به عنوان منبع اصلی حرکت و انگیزه نگاه نمی‌کند. حالا، کودک شما آماده‌ی کشف کردن است.



فرزند نوپای شما به دورانی وارد شده که برخی از صاحب‌نظران دوران کودکی آن را دوران طلایی کشف می‌نامند. این فصل به شما کمک می‌کند وقتی فرزندتان به دنیای تجربیات بزرگ‌تر خود قدم می‌گذارد، او را در جهت صحیح هدایت کنید.

آموختن بازی، بازی برای آموختن

کودکان نوپا و پیش‌دبستانی بدون نیاز دایمی به تحریک‌های شما بازی می‌کنند. اما این کار شما را کاملاً از دام آزاد نمی‌کند. خودتان هم نباید بخواهید این‌طور شود. کار شما این است که در بازی کودک خود مداخله داشته باشید، و نقش‌های زیر را ایفا کنید:

- ✓ شریک بازی یا مشاهده‌کننده
- ✓ فراهم‌کننده‌ی اسباب‌بازی
- ✓ حمایت از هر کار مهمی که فرزندتان انجام می‌دهد (البته به شکل منطقی)

بازی کار کودک شماست، نه وسیله‌ای برای پر کردن وقت. این یعنی شما باید مدام امکانات جدیدی برای بازی عرضه کنید ــ امکاناتی که دنیای فرزند جوانتان را گسترش دهد و موقعیت‌های آموزشی مختلفی بیافریند.

بازی در فضای باز: حرکت دادن عضلات و ایجاد اعتمادبه‌نفس

بازی کودک نوپا/ پیش‌دبستانی، ارتباط میان ذهن و بدن را تقویت می‌کند (نگاه کنید به فصل ۶). وقتی فرزند نوپای شما می‌دود، از جایی بالا می‌رود، لمس می‌کند، به چیزی دست می‌زند، پرت می‌کند، و با چیزهایی که در مکان‌های مختلف قرار دارند آزمایش انجام می‌دهد، سلول‌های مغزی او افزایش می‌یابند. آنچه به دنبال می‌آید، راه‌هایی برای حرکت دادن عضلات فرزندتان و ایجاد اعتمادبه‌نفس در او در این روند است:

✓ **به دفعات به زمین بازی بروید.** به فرزندتان اجازه بدهید بالا برود، بدود، در اطراف بچرخد و تاب بخورد.



سعی کنید بیش از حد او را مورد حمایت قرار ندهید. اگر فرزندتان از نظر سیستم عصبی یا در رفتار مشکل خاصی نداشته باشد، معمولاً دست به کاری نمی‌زند که از عهده‌ی آن برنیاید. اما وقتی دارد از جایی بلندتر از معمول بالا می‌رود، نزدیک او بمانید. نزدیکی شما حمایتگرانه است. در ضمن اگر کمک فوری شما لازم بود در دسترس هستید.



اگر متوجه شدید زیادی نگران می‌شوید، وقتی فرزندتان دارد به کارهای جسورانه دست می‌زند، چشم‌هایتان را ببندید. اگر چشم بستن بر صحنه‌های ترسناک فایده‌ای نداشت، بگذارید کس دیگری بچه‌ی شما را به زمین بازی ببرد. رفتار سالم در برابر وسایل خطرناک عاقلانه است، اما نمی‌خواهید فرزندتان ترس‌های غیرضروری شما را کسب کند. ترس غیرمنطقی در یک موقعیت باعث می‌شود اعتمادبه‌نفس فرزندتان در مورد توانایی خود در کنترل محیط اطرافش کاهش یابد. و شما چنین چیزی را نمی‌خواهید.



زوج ترسویی را می‌شناسم که در مقابل دخترشان مدام تکرار می‌کردند که او چقدر بی‌دست‌وپاست. البته این پیشگویی به مقصود رسید و در ذهن دخترشان جا گرفت. او با وجود برخورداری از توانایی جسمی، موقع دویدن سکندری می‌خورد. وقتی از جایی بالا می‌رفت، درمی‌ماند و تمنا می‌کرد کسی

به او کمک کند. خوشبختانه، توانایی‌های ذاتی او مانند تعادل و هماهنگی در حرکت از بین نرفت. امروز، او یک رقصنده‌ی موفق و تواناست.

✓ **برای ورزش دادن عضلات بزرگ یک نوپا ابزارهایی بخرید یا درست کنید.** اسباب‌بازی‌های زیر را در نظر داشته باشید، به‌خصوص اگر در جایی زندگی می‌کنید که از زمین بازی دور است:

- **جعبه‌ی ماسه:** یک جعبه‌ی چوبی با ماسه‌ای به عمق ۵ تا ۸ سانتیمتر وسیله‌ای برای کشف شگفتی‌های انواع بافت‌های ساختمانی، علوم و بازی‌های خیالی است. جعبه‌ی شنی درست کنید که برای دوستان فرزند نوپای شما هم جا داشته باشد. و در آن اسباب‌بازی‌های پلاستیکی، قطعات هموار چوبی، و بیل و سطل بگذارید تا بشود با آن‌ها کیک شنی درست کرد و ذرات ریز و نرم را ریخت.



فراموش نکنید وقتی از جعبه‌ی شن استفاده نمی‌شود، روی آن را بپوشانید. ماسه‌ای که روی آن پوشیده نباشد، مثل آهنربا گربه‌های خارج از خانه را که دنبال سطل آشغال می‌گردند به خود جلب می‌کند.

- **تونل پلاستیکی:** تونل ارزان است و می‌توان در بیرون یا داخل منزل، حتی در آپارتمان، از آن استفاده کرد. این وسیله یک پلاستیک رنگی است که روی یک قاب سیمی توخالی کشیده شده و به یک وسوسه‌گر غول‌پیکر و پوشیده شباهت دارد. به محض اینکه فرزندتان شروع کرد به چهاردست و پا راه رفتن، یک تونل بخرید. تونل محلی عالی برای قایم‌باشک است، و وقتی کودکتان از خزیدن و بالا پایین رفتن در تونل خسته شد، این مار دومتری تا می‌شود و به شکل جعبه‌ای مسطح درمی‌آید.

- **کوه‌های گنبدی‌شکل:** گنبدها به لاک‌های محکم و فلزی و محکم لاک‌پشت‌ها شباهت دارند. نوک گرد و گنبدی‌شکل آن‌ها موجب می‌شود بچه‌ها بتوانند شجاعانه و بدون ترس از سقوط، از بلندی بالا بروند و این کار ضمن افزایش توانایی‌های عضلات ارادی در کودک اعتمادبه‌نفس ایجاد می‌کند. از همه مهم‌تر، بچه‌ی خلاق شما می‌تواند روی گنبد یک ملافه یا تارپولین بکشد و وانمود کند فضای خالی داخل گنبد یک قرارگاه نظامی، چادر سرخپوستی، ایگلو یا مخفیگاه است. در حقیقت، شاید شما هم بخواهید از آن به عنوان مخفیگاه استفاده کنید!

- **آب‌بازی:** آب‌بازی در یک مخزن بزرگ یا دویدن زیر آب شلنگ یکی دیگر از کارهای مورد علاقه‌ی بچه‌هاست، به‌خصوص در روزهای گرم. شما به یک سرسره‌ی آبی جالب یا استخر بچه‌ها نیاز ندارید، اما آن‌ها سرگرم‌کننده هستند. یک فواره برای دویدن در آب کاملاً مناسب است.



در خیلی از روزهای ملال‌آور که هوای بیرون بیش از حد گرم است یا کسی بداخلاق است، آب‌بازی در داخل خانه نگذاشته من دیوانه شوم. اگر جای کافی دارید — و بودجه — می‌توانید یک میز آبی بخرید که به صورت میز شن‌بازی هم درمی‌آید، فقط نه به صورت همزمان. اما پر کردن سینک دستشویی از آب هم به درد می‌خورد. چند وسیله‌ی پلاستیکی، مثل قاشق‌های اندازه‌گیری و قایق در آن بیندازید و فرزندتان ساعت‌ها با خوشحالی بازی می‌کند.

در مورد بچه‌های کوچک‌تر یا شلوغ‌تر، آن‌ها را لخت کنید و توی وان حمام بگذارید. فرزندتان هم سرش به کار شادی گرم می‌شود و هم تمیز می‌شود. به او یک قلم‌مو بدهید تا دیواره‌های وان را با آب رنگ کند. فقط یادتان باشد برای امنیت او همان‌جا بمانید و قبل از آنکه مثل آلوی خشک چروکیده شود، او را از آب بیرون بیاورید.

- **سه‌چرخه، دوچرخه‌های بچه‌های کوچک، یا سایر وسایل نقلیه‌ی چرخدار:** قبل از خرید این نوع وسایل بگذارید فرزندتان آن‌ها را امتحان کند. به حرکت درآوردن پدال‌های دوچرخه به هماهنگی میان بسیاری از عضلات و قدرت بینایی نیاز دارد. اگر آنچه خریده‌اید فرزندتان را خسته می‌کند، تا وقتی بتواند از آن استفاده کند چیزی را که خریده‌اید کنار بگذارید.



کودکان نوپا و پیش‌دبستانی آدم‌های فعالی هستند. هرچه زیادتر فعالیت کنند بیشتر مطمئن می‌شوند توانایی دارند از هر کوهی بالا بروند. شما می‌خواهید این تجربیات مثبت بازی را تقویت کنید. این‌ها بذرهای شهامتی می‌شوند که اعتمادبه‌نفس فرزندتان را افزایش خواهد داد. فرزندتان کمی بیشتر درس می‌خواند، کتاب‌های دشوارتری را مطالعه می‌کند، یا وقتی ترجیح می‌دهد خود را پنهان کند، روی صحنه آواز می‌خواند، چون جسارت تلاش بیشتر را دارد، این جسارتی است که وقتی کوچک‌تر از آن بوده که متوجه شود، شما از طریق بازی‌های سازنده و متنوع در او پرورش داده‌اید.

انتخاب بازی‌های هوشمندانه برای محیط خانه

بچه‌های ۲ تا ۵ ساله عاشق بازی‌های خیالی خودشانند. فرزند شما از طریق خیالپردازی با دنیای واقعی سازگاری می‌یابد. بازی خیالی روش امنی برای تجربه‌ی موقعیت‌های ترسناک و غلبه بر آن‌ها ایجاد می‌کند. بازی فرصت می‌دهد تا بتوان آنچه را ترسناک است، به موضوعی لذت‌بخش تبدیل کرد. بچه‌ها از طریق خیالپردازی بی‌آنکه کاملاً غرق شوند دریاهای جهانی‌تر را می‌آزمایند.

برای تقویت کردن تخیل فرزندتان به دنبال این چیزها باشید:

- ✓ اسباب‌بازی‌هایی که برای بیش از یک کار بتوان از آن‌ها استفاده کرد. برای ایده‌های تازه به قسمت «اسباب‌بازی‌های خانگی که تخیل را پرورش می‌دهند» مراجعه کنید.
- ✓ اسباب‌بازی‌هایی که آن‌قدر ظریف نباشند که شما مدام بالای سر فرزندتان باشید و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها را به او بگویید یا وقتی آن‌ها را پرت کرد یا انداخت یا به هر شکل دیگری درست مورد استفاده قرار نداد، ناراحت بشوید.

مجبور نیستید برای دوباره خلق کردن جهان برای فرزندتان اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت بخرید. در این مرحله، فرزندتان آن‌قدر بزرگ شده که وسایل زندگی روزمره را به صورت اسباب‌بازی دربیاورد، مثلاً:

- ✓ استفاده از کارتون ماشین لباسشویی به عنوان قلعه در اتاق نشیمن.
- ✓ پوشیدن لباس‌های دم‌دستی شما به عنوان بالماسکه.
- ✓ تبدیل کردن حوله به شنل جادویی.
- ✓ قایق‌های ساخته‌شده از قرقره که به دوستان خیالی کمک می‌کنند در جستجوی گنج‌های شگفت‌انگیز با آن‌ها به جزیره‌های جادویی بروند.

این وسایل باعث می‌شوند فرزند نوپای شما:

- ✓ **ساعت‌ها سرگرم شود:** در این سن در کنار دیگران بازی می‌کند، اما در این مرحله زیاد علاقه ندارد اسباب‌بازی‌هایش را به دیگران بدهد. اگرچه، در حدود ۳ سالگی درونگرای کوچک شما به پروانه‌ای اجتماعی تبدیل می‌شود، با بچه‌های دیگری که همسن او هستند بازی می‌کند و با بیشتر آن‌ها کلنجار می‌رود و جروبحث می‌کند.

- **بیان احساس**: فرزند شما همه‌چیز از احساسات فردی گرفته تا آنچه را در بین افراد خانواده می‌گذرد، فاش می‌کند. پس مراقب باشید! شما با نظریات آموزنده‌ای در مورد چگونگی روابط خانوادگی، شغل، و نقش‌ها از دیدگاه فرزندتان مواجه هستید.

اسباب‌بازی‌های خانگی که تخیل را تقویت می‌کنند

اشکال متنوعی از این اسباب‌بازی‌ها را برای روزهای بارانی و سرگرمی‌های روزهای نه چندان بارانی نگه‌دارید. این اسباب‌بازی‌ها باید بتوانند برای سال‌ها کاربردهای مختلف داشته باشند. البته، قبل از جا دادن آن‌ها در خانه، تصمیم بگیرید می‌خواهید این وسایل را در کجا انبار کنید: قفسه‌های مجزا، صندوق، جعبه، جعبه‌ی اسباب‌بازی، یا در مجموعه‌ای قابل استفاده. بعضی از اسباب‌بازی‌ها را پنهان کرده و برای ایجاد تنوع آن‌ها را با اسباب‌بازی‌هایی که در معرض دید هستند عوض کنید. متوجه می‌شوید بچه‌ی شما در واقع به مقدار زیادی اسباب‌بازی نیاز ندارد ــ فقط گاه و بیگاه تنوع لازم دارد. برای فرزندتان مجموعه‌ای از این چیزها تهیه کنید:

- کیسه‌های لوبیا.
- جعبه‌ی وسایل متنوع، مانند کلید، چرخ، زیپ، بلوک‌های بزرگ (و بعداً کوچک‌تر)، وسایل تعمیر اسباب‌بازی، حلقه‌های خالی نوار چسب، ساعت‌های قدیمی، لاستیک‌های یادری.
- جعبه‌ی عکس برای گلچین کردن، چسباندن و بریدن.
- جعبه‌ی چرخ و قرقره برای گلچین کردن و ساختن.
- تخته‌سیاه و گچ بزرگ برای نقاشی در پیاده‌رو.
- گیره‌ی لباس و چوب برای پروژه‌های کاردستی.
- جعبه‌هایی به اندازه‌های مختلف.
- جعبه‌ها و قوطی‌های خالی برای بازی و انبار کردن.
- چراغ قوه.
- لوازم خانه‌داری و مواد غذایی.
- دانه‌های بزرگ برای به نخ کشیدن.
- بلوک‌های بزرگ برای بالا رفتن و ساختن.
- حروف و اعداد آهنربایی.
- اسباب‌بازی‌های سرهم کردنی مانند لگو.
- لباس‌های کهنه، کلاه، پرده‌ها و موادی در قطعات بزرگ.
- پاکت، بشقاب و فنجان کاغذی.
- کاغذ، قلم، ماژیک، مداد شمعی، و قیچی‌های امن.
- خمیر ساخته از مخلوط آرد و نمک و آب.

- ✓ تخته‌های سوراخ‌دار که باید استوانه‌ای را در سوراخ‌ها قرار داد.
- ✓ خمیر بازی، که می‌توان آن را از سهم‌های مساوی آب، نمک و آب درست کرد.
- ✓ عروسک‌های دستی.
- ✓ نمونه‌های گلیم.
- ✓ باریکه‌هایی از پارچه‌های مختلف.
- ✓ پازل‌های ساده.
- ✓ بلوک‌های کوچک‌تر برای ساختن و بازی‌های خیالی.
- ✓ دسته‌های کاتالوگ برای بریدن عکس‌ها و نام موضوعات.
- ✓ حیوانات و عروسک‌های پارچه‌ای.
- ✓ محل‌های بازی شهری و روستایی.
- ✓ تلفن یا ساعت غیرقابل استفاده یا اسباب‌بازی.
- ✓ نوارهای ماکارونی‌شکل برای به نخ کشیدن و کلاژ.
- ✓ اتومبیل‌ها و قطارهای چوبی.

لذت بردن از بیکاری

شاید از این کتاب (و کتاب‌های دیگر) نتیجه بگیرید کودک هرقدر در معرض انگیزه‌های بیشتری باشد، عاقل‌تر خواهد شد. اگر چنین برداشتی کرده‌اید، قصد من مدام سرگرم نگه داشتن بچه نیست.

بله، برانگیختن باعث ساخته شدن سلول‌های مغز، اعتمادبه‌نفس و همه‌ی آن محاسن دیگر می‌شود. اما صمیمانه توصیه می‌کنم برای اوقات کم‌کاری فرزندتان، که حق اوست، نیز احترام قایل شوید. برای فرزندتان ــ و خودتان ــ در رژیم تحریک مداوم، زنگ تفریحی قایل شوید.



نوع و میزان انگیزه را همزمان با میزان رشد عقلی و روحیه‌ی کودکتان هماهنگ کنید.

قبل از شروع یک فعالیت پربار دیگر، به پیام‌هایی که کودکتان به شما می‌دهد توجه کنید. اگر فرزند ۲ ساله‌ی شما قبل از ورود به کلاس بعدی جنجال راه می‌اندازد یا فرار می‌کند، شاید دارد به شما می‌فهماند خسته شده. فرزند پیش‌دبستانی شما ممکن است با جدیت تمام بگوید، «من از اسکیت متنفرم!» و به پیام‌های افشاگرانه‌ی انفجارهای ناگهانی خشم، غرولند، و وابستگی‌های شدید که در هر سنی ممکن است پیش بیاید، دقت کنید. این رفتارها ممکن است نشانه‌های بارز این باشد که آموزش بیش از حد دارد کودکی با مشکلات روحی می‌آفریند.

صحبت، صحبت و باز هم صحبت

در فصل ۶ گفته‌ام که قدرت کلام در رشـــد سلول‌های مغزی کودک فعال‌کننده‌ی بزرگی محسوب می‌شود. برای کودکان نوپا/ پیش‌دبستانی، توصیه می‌کنم نه فقط با فرزندتان حرف بزنید، بلکه با استفاده از زبانی غنی‌تر سطح کار را بالا ببرید.

✓ کلمات فرزندتان را به عبارات، و بعد عبارات را به جملات تبدیل کنید.

✓ سؤال مطرح کنید و پاسخ بخواهید.

✓ برای بهتر شرح دادن موقعیت‌ها، صفت و قید به کار ببرید تا بتوانید مفاهیمی را که فرزندتان برای درک به آن‌ها نیاز دارد طرح کنید، مانند:

- **شباهت و تفاوت:** «به من نشان بده کدام توپ‌ها شبیه هم هستند.»، «یک اسباب‌بازی متفاوت به من نشان بده.»
- **اشـــکال و اندازه‌ها:** «توپ گرد را قل بده.»، «تو یک قطعه پازل چهارگوش داری.»
- **رنگ‌ها:** «جوراب سبز را به من بده.»، «سیب قرمز را بخور.»
- **شمارش:** «من به تو یک، دو، سه تا هویج می‌دهم.»، «بیا خرس‌هایی را که کنار گذاشتیم بشمریم.»
- **ویژگی اشیا:** مانند سرد و گرم، چاق و لاغر: «فر داغ است.»، «پالتو مال وقتی است که هوا سرد است.»
- **اندام‌های کودک:** «جورابت را از پایت دربیاور.» «شـــکمت را به من نشان بده.»

✓ آزمایش روابط مکان اشیا

- **موقعیت اشـــیا:** «میخ را در ســـوراخ بگذار.»، «از پله‌ها بالا برو»، «توپ را دور از تو پرت کردم.»
- **چپ و راست:** «دســـت راستت را تکان بده.»، «گربه‌ای را که در ســـمت چپ قفسه اســـت نشان بده.»، «قاشـــق تو در سمت چپ بشقابت قرار دارد.»



منتظر یادگیری فوری نباشید. درک این مفاهیم به زمان (گاهی سال‌ها) نیاز دارد. مانند بیشـــتر مواد آموختنی، هر کودک خصوصیات ویژه‌ای دارد. نکته‌ی مهم این

است که صحبت‌ها بدون تحکم و فشار انجام شود. یادگیری چیزهای تازه باید زمانی باشد که با هم به کارهای سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز می‌پردازید.

گاهی، مردم به غلط تصور می‌کنند کودکان نوپا از وقتی راه می‌روند و حرف می‌زنند، نمونه‌های مینیاتوری آدم‌های بزرگسال هستند و همه‌ی کلمات را می‌دانند و وقتی کسی با آن‌ها حرف می‌زند می‌توانند پاسخ بدهند. در جدول ۱-۷ نقطه‌عطف‌هایی کلی ارائه شده که در متناسب کردن انتظارات‌تان با رشد فرزندتان به شما کمک می‌کند.

جدول ۱-۷ نقاط عطف در رشد کودکان نوپا

	۱۲-۱۵ ماه	۱۵-۱۸ ماه	۱۸-۲۴ ماه
زبان	اولین کلمات را بر زبان می‌آورد.	نام چند ابزار یا نام‌هایی شبیه آن‌ها را بر زبان می‌آورد؛ شروع می‌کند به تکرار کلمات شما؛ چیزی را که می‌خواهد، با اشاره به شما نشان می‌دهد.	تا ۳۰۰ کلمه را بر زبان می‌آورد؛ جملات دوکلمه‌ای می‌سازد؛ احساساتش را در کلمات ابراز می‌کند.
حواس و توانایی‌های حرکتی	چهاردست و پا از پله‌ها بالا می‌رود.	خودش به‌تنهایی راه می‌رود، اشیا را دنبال خودش می‌کشد.	با مداد خط‌خطی می‌کند.
فعالیت‌های اجتماعی و ذهنی	به‌طور مستقل می‌ایستد؛ از صندلی آدم‌بزرگ‌ها بالا می‌رود.	به ورق زدن کتاب علاقه نشان می‌دهد؛ پازل‌های دوتکه‌ای را تکمیل می‌کند؛ سعی می‌کند اشیا را پرتاب کند.	کتاب را ورق می‌زند؛ بدون اینکه بیفتد، می‌دود؛ پازل های پنج‌تکه‌ای را تکمیل می‌کند؛ به‌راحتی از پله‌ها بالا و پایین می‌رود.

حرف‌های فرزندتان را گوش کنید

بچه‌ی (و بزرگسالان) باهوش گوش دادن را بلدند. بچه‌ها گوش می‌دهند تا یاد بگیرند. به نشانه‌ی احترام، همدردی و سایر خصوصیات یک دوست و عضو خانواده و جامعه‌ی خوب بودن، گوش می‌دهند. بنابراین، گوش دادن به گفته‌های دیگران مهم‌ترین مهارتی است که فرزندتان کسب می‌کند. در حقیقت، مطابق جدول ۲-۷، هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود، توانایی او در گوش دادن، برای رشد زبان و قابلیت مطالعه ارزش حیاتی‌تری می‌یابد.

جدول ۲-۷ نقاط عطف یک پیش‌دبستانی

	۳ سالگی	۴ سالگی	۵ سالگی
زبان	درباره‌ی همه‌چیز سؤال می‌کند؛ از دایره‌ی لغت ۱۵۰۰ واژه‌ای استفاده می‌کند؛ عاشق حرف‌های کودکانه و بازی با کلمات است؛ ممکن است لکنت داشته باشد.	با کلمات بازی می‌کند؛ جملات ۴ تا ۵ کلمه‌ای می‌سازد؛ دایره‌ی لغت ۹۰۰ واژه‌ای دارد.	اشیا را به شکلی واقع‌گرایانه توصیف می‌کند؛ دایره‌ی لغت ۲۲۰۰ واژه‌ای دارد.
حواس و توانایی‌های حرکتی	سه‌چرخه‌سواری می‌کند؛ کفش‌هایش را می‌پوشد، بدون ریخت‌وپاش زیاد، خودش غذا می‌خورد، از رنگ استفاده می‌کند.	طراحی می‌کند؛ کارت‌های بازی را به هم می‌دوزد؛ در کارهای خانه کمک می‌کند؛ با قیچی می‌برد.	طناب‌بازی می‌کند؛ بدون کمک به دستشویی می‌رود؛ خودش لباس می‌پوشد؛ اسکیت‌بازی می‌کند؛ رنگ‌آمیزی می‌کند.
فعالیت‌های اجتماعی و ذهنی	استقلال نشان می‌دهد؛ همکاری می‌کند؛ شروع به تصمیم‌گیری می‌کند؛ بازی گروهی می‌کند؛ همبازی خیالی برای خودش خلق می‌کند.	اجتماعی‌تر می‌شود؛ به امور روزمره و تکراری عادت می‌کند؛ تقاضا می‌کند و لاف می‌زند؛ ترانه‌های کودکانه می‌خواند؛ عاشق قصه گفتن است؛ عاشق ابله‌بازی است.	به‌تنهایی در محله گشت می‌زند؛ اشیا را با هم تطبیق می‌دهد و ترتیب می‌بخشد؛ می‌داند در یک سلسله اشیا چه چیزی کم است؛ کارهایش را به پایان می‌رساند.



یک نظرخواهی نشان داده، ۵۵ درصد از وقت ارتباط شما با دیگران در روز صرف گوش دادن می‌شود، درحالی‌که ۲۳ درصد از این زمان به حرف زدن، ۱۳ درصد به مطالعه، و فقط ۹ درصد آن به مطالعه اختصاص دارد.



فعالیت‌های زیر هم مهارت‌های شنیداری را افزایش می‌دهد و هم زمینه‌ی روابط آینده‌ی شما را با فرزندتان می‌سازد:

- ✓ **توجه فرزند نوپای خود را به صداهای محیط خانه جلب کنید،** مانند صدای تلفن یا جاروبرقی. به او کمک کنید رابطه‌ی بین صداها، اشیا و نام‌های آن‌ها را درک کند.
- ✓ **به صداهای بیرون از خانه توجه نشان دهید، صدای پارس سگ یا آژیر ماشین آتش‌نشانی.** باز با ایجاد ارتباط بین صدا و نام شیء منشأ صدا را برای او مشخص کنید.
- ✓ **به فرزندتان دستورهای ساده‌ای بدهید که در یک مرحله انجام بگیرند،** مانند «توپ را برایم بیاور» به یاد داشته باشید که هر بار کاری را که خواسته‌اید، به‌طور کامل یا تقریبی انجام داد، او را تحسین کنید. عاقبت، مراحل انجام فرمان‌ها را به دو و بعد سه مرحله افزایش دهید.
- ✓ **سروصداهای خانه را ضبط کنید تا بتوان به آن‌ها گوش داد.** از فرزند نوپای خود بخواهید منبع اصلی صدا را نام ببرد یا آن را پیدا کند.
- ✓ **بگذارید فرزندتان با تلفن به صدای افراد دیگر، مانند پدربزرگ و مادربزرگ گوش بدهد.** اول، فرزندتان پای تلفن خیلی کم حرف می‌زند، اما کنجکاو است صداها را بشناسد. با گذشت زمان، یاد می‌گیرد صداهای آشنا را تشخیص بدهد و عاقبت با وسیله‌ی عجیب و غریبی که صداها از آن بیرون می‌آیند حرف بزند.
- ✓ **قایم‌باشک بازی کنید.** از اتاق دیگر فرزندتان را صدا بزنید و بخواهید شما را پیدا کند. بگذارید فرزندتان صدای شما را دنبال کند.
- ✓ **با هم ترانه بخوانید یا به سی‌دی‌ها و نوارهای ترانه‌های بچه‌ها گوش کنید.** مراقب باشید در میان آن‌ها ترانه‌هایی باشد که از شنونده می‌خواهند حرکت کند، مانند ترانه‌ی آشنای «گرگم و گله می‌برم» یا «عموزنجیرباف».
- ✓ **با بزرگ‌تر شدن فرزند پیش‌دبستانی‌تان، از نوارهای کتاب استفاده کنید.** بعضی از نوارها با کتاب همراه هستند. فرزندتان می‌تواند هربار با شنیدن صدای بیب صفحه را ورق بزند، بنابراین احساس می‌کند دارد کتاب می‌خواند.
- ✓ **وقتی فرزندتان شروع به صحبت می‌کند، نمونه‌ی خوبی در گوش دادن باشید.** عادت کنید کارهای زیر را انجام دهید:

- **وقتی فرزندتان حرف می‌زند، به چشم‌هایش نگاه کنید.** توجه پیوســـته‌ی شما به فرزندتان کاملاً نشان می‌دهد آن‌قدر با ارزش و مهم هست که به حرف‌هایش گوش بدهند.
- **در صحبـت فرزندتان مداخله نکنید.** وقتی مداخله می‌کنید، دارید به فرزندتان نشان می‌دهید گفته‌های شما از آنچه او می‌گوید مهم‌تر اســت. این از اشــتباهات بزرگ در بنیــاد کردن عرصه‌ی اعتمادبه‌نفس است.
- **از به پایان رساندن جمله‌های او خودداری کنید.** ممکن نیست آن‌قدر عجله داشته باشید که نتوانید به حرف‌های فرزند کوچکتان گــوش کنید. حتی اگر با لکنت حــرف می‌زند، که در این مرحله طبیعی است، بگذارید کارش را کامل کند.

اگر بچه‌ی شما با مکث حرف می‌زند، هرگز به لکنت زبان او توجه نشان ندهید و مواظب باشید فامیل و دوستان نیز جلوی زبان خود را بگیرند. قبل از نگران شدن به خاطر نحوه‌ی حرف زدن فرزندتان و مراجعه به متخصص گفتاردرمانی بعد از شروع لکنت زبان، چند ماهی به بچه فرصت بدهید.

- **در مقابل حرف در دهان بچه گذاشــتن مقاومت کنید.** حتی بچه‌هــای کوچــک هم برای خودشــان فکر و نظریه دارند. شــما خیلی چیزها در مورد فرزندتان می‌دانید، اما تصور نکنید همه‌چیز را می‌دانید.

از حالا این کارها را انجام بدهید. در این صورت، در دوره‌ای که معمولاً در سال‌های پیش از نوجوانی و نوجوانی فرزند معتقد است که والدینش هیچ‌چیز نمی‌دانند، متوجه می‌شوید با فرزندتان ارتباط بهتری دارید.

برای گردباد کوچولوی خودتان کتاب بخوانید

خواندن برای تسلط یافتن بر بیشتر درس‌های مدرسه نقش حیاتی دارد. بنابراین چرا عشــق به کلمات، داســتان‌ها، و کتاب‌ها را از همان ســال‌های اولیه به فرزند کوچکتــان نیاموزید؟ روش شــماره‌ی یک برای به وجود آوردن عشــق پایدار به مطالعه این اســت که برای فرزند نوپا / پیش‌دبســتانی‌تان هر روز به صدای بلند کتاب بخوانید.

به صدا درآوردن طبل‌های مطالعه در سال‌های اولیه

به صدای بلند خواندن برای یک نوپا فواید بسیاری دارد:

- ✓ **الگوهایی احساسی فراهم می‌آورد که فرزندتان می‌تواند آن‌ها را کسب کند:** وقتی برای یک شخصیت خوشحال از صدای شاد استفاده می‌کنید یا برای شخصیتی غمگین صدایی اندوهگین به کار می‌برید، فرزندتان می‌فهمد این احساسات چه هستند، چطور باید آن‌ها را نشان داد، و دیگران چگونه با آن‌ها برخورد می‌کنند.
- ✓ **قدرت توجه را افزایش می‌دهد:** فرزندتان عاقبت می‌تواند به خاطر داستان یا کارهای مورد علاقه‌ی بسیار دیگری، زمان درازی بنشیند. در حقیقت، آماده باشید مدت‌ها قبل از آنکه فرزند پیش‌دبستانی‌تان حوصله‌اش از گوش دادن سر برود، از به صدای بلند خواندن خسته شوید. این مسئله به‌خصوص وقتی قبل از خواب دارید برای فرزندتان کتاب می‌خوانید و او ترجیح می‌دهد به جای خوابیدن بیدار بماند، صدق می‌کند.
- ✓ **باعث یادگیری لغات می‌شود:** بچه‌ها به‌طور طبیعی بیش از آنچه می‌گویند می‌فهمند. شنیدن داستان‌هایی که با صدای بلند خوانده می‌شوند، گنجینه‌ی لغات و درک مفهوم را گسترش می‌دهد، و همین باعث می‌شود بچه‌ی شما به خواندن خو بگیرد و بعدها لغات مختلف را بخواند. شنیدن داستان اجازه می‌دهد فرزندتان به کمک توصیف، سازوکار کلمات و تأثیر حروف، صداها و کلمات مختلف، آهنگ و غنای زبان را تجربه کند. این‌ها سنگ‌های اولیه‌ی آمادگی خواندن است، که در فصل ۱۰ مورد بحث قرار گرفته.
- ✓ **دانسته‌های پایه‌ی فرزندتان را گسترش دهید:** با صدای بلند خواندنِ داستان‌هایی درباره‌ی موضوعات مختلف، موقعیت‌های اجتماعی، و فعالیت‌ها، دنیای بزرگ‌تری را به خانه می‌آورد، علایق فرزندتان و ذخیره‌ی اطلاعاتی‌اش را افزایش می‌دهد.
- ✓ **تخیل فرزندتان را فعال کنید:** با خواندن درباره‌ی شخصیت‌های آشنا در فضاهای منحصربه‌فرد، فرزندتان امکانات دیگر و روش‌های تازه در برخورد با احساسات و موقعیت‌ها را کشف می‌کند. او با فکرهای عجیب و اطلاعات واقعی مواجه می‌شود. کنجکاو می‌شود تا دنیای فراتر از خانه را کشف کند. عشق به یادگیری را می‌آموزد.

- ✓ **فرزندتـان را بـا شـکل‌های متفـاوت هنرهای بصری آشـنا کنید:** تصویرگری‌های کتاب‌ها نمونه‌های برجسـته‌ای از این هستند که تخیل تا کجا می‌تواند فرزندتان را پیش ببرد. آن‌ها به فرزندتان فرصت می‌دهند تا با شرح دادن آنچه در تصاویر می‌گذرد کتاب را «بخوانند».
- ✓ **فرزندتان را با عشق به کتاب آشنا می‌کند:** وقتی فرزندتان تقاضا می‌کند داستان را «یک‌بار دیگر» بخوانید، دارد عشق به کتاب را می‌آموزد. وقتی در میان کتاب‌های یک قفسه آثار مورد علاقه‌اش را انتخاب می‌کند، دارد کشف می‌کند داستان‌ها و کتاب‌ها واقعاً چقدر خاص هستند.
- ✓ **رابطه‌ی تربیتی میان شما و فرزندتان را مستحکم می‌کند:** برای اینکه کودک شما به صورت فردی شاد و متکی به نفس رشد کند که می‌خواهد بیامـوزد، این موقعیت باارزش برای ایجاد ارتباط بسـیار با اهمیت اسـت. خواندن با یکدیگر هم شما و هم فرزندتان را آرام و آسوده می‌کند. این یک فعالیت دلپذیر عالی است.

شکار کتاب‌های خوب برای کودکان نوپا/ پیش‌دبستانی

خنده‌ای از ته دل. لبخندی حسـابی. افزایش یافتن زمان در آغوش کشـیدن. پیدا کردن کتاب‌های خوب کودکان وقت و تلاش کمی لازم دارد، اما به نتایج با ارزشی منجر می‌شود. و اگر کودک شما ضمن با صدای بلند خواندن حقایقی را هم آموخت، شادی مضاعفی خواهد بود.

- ✓ **کتاب‌هایـی را که انتخاب کرده‌اید، قبل از خرید یا امانت گرفتن از کتابخانه ورقی بزنید.** جلد کتاب می‌تواند شما را فریب بدهد، بنابراین به داخل کتاب سرک بکشید تا موضوعش را بفهمید. در ضمن، حواستان باشد که برای خانواده‌ی شما کتاب‌های برنده‌ی جایزه همیشه مناسب‌ترین آثار نیسـتند. داوران گاهی کتاب‌های برنده را از دیدگاه یک بزرگسال انتخاب می‌کنند و یادشان می‌رود این کتاب‌ها به چه کسانی تعلق دارند. قسمت‌هایی از اول، وسط و آخر کتاب را بخوانید و موارد زیر را در نظر بگیرید:
  - موضوع کتاب برای شما و فرزندتان جالب است؟ با آنکه هدف اصلی شـما فرزندتان است، باید این کتاب را بارها بخوانید. باید تا حدی به موضوع کتاب علاقه داشته باشید تا از زمان مطالعه بیزار نشوید. شـما به‌عنوان خواننده برای فرزندتان به کتاب جان می‌دهید. اگر علاقه‌ای به کتاب نداشـته باشید، نمی‌توانید با همه‌ی وجود آن را به صدای بلند بخوانید.

- متن کتاب به شیوه‌ای واضح، قابل درک و جالب نوشته شده؟ هیچ‌چیز مانند زبانی به‌شدت ملال‌آور یا به‌طرز تهوع‌آوری لطیف زمان مطالعه‌ی شما را بی‌فایده نمی‌کند. شما کتابی می‌خواهید که برای خودتان و فرزندتان جالب باشد.



اگر کتاب غیرداستانی است (اخیراً معلم‌ها / کتابدارها به این نوع کتاب اطلاع‌رسان می‌گویند)، از نظر شما این اطلاعات دقیق و درست هستند؟ نحوه‌ی برخورد با یک موضوع ممکن است با اعتقادات شما و آنچه می‌خواهید کودکتان در دوران خردسالی بشنود در تضاد باشد.

- تصاویر با متن و گروه سنی تناسب دارند؟ در کتاب‌های بچه‌ها بعضی از کارهای هنری از نظر طراحی، رنگ و مهارت به کار رفته در آن‌ها استادانه انجام گرفته‌اند. اما هنر می‌تواند برای خواننده‌ای خردسال بیش از حد پیچیده باشد. اگر فرزندتان نتواند از تصاویر سر دربیاورد، برای داستان چه فایده‌ای دارند؟

✓ **دقت کنید کتاب با سطح رشد فرزندتان تناسب داشته باشد.** کتاب‌های مصور که در هر صفحه تصویرگری داشته باشند، برای بچه‌های صفر تا پنج سال مناسب هستند، کتاب‌های خواننده‌های خردسال در هر صفحه باید فقط یک یا دو کلمه داشته باشند؛ و برای کودکان نوپا یا پیش‌دبستانی در هر صفحه باید چند جمله باشد. هر دو گروه سنی به کتاب‌هایی نیاز دارند که در یک نشست خوانده شود.

✓ **سرعت پیش رفتن داستان را در نظر بگیرید.** موضوع داستان به اندازه‌ی کافی تحرک دارد که توجه بچه‌ی شما را جلب کند؟ در رمان‌ها توصیف‌های طولانی جالب هستند، اما کوچولو و والدینشان را به خواب فرو می‌برند.



شما می‌دانید چه چیزی از همه برای فرزندتان بهتر است. در انتخاب کتاب‌های سرگرم‌کننده و جذابی که با هم از آن‌ها استفاده می‌کنید، به خودتان اعتماد داشته باشید.

فصل ۸

تعیین حدود در موارد لازم

در این فصل می‌خوانیم:

- پذیرا بودن سؤالات کودکان نوپا و پیش‌دبستانی
- کشف اینکه بچه‌های فعال چه چیزهایی را باید بدانند

درست وقتی که می‌فهمید چطور کودک نوپای باهوشتان را بزرگ کنید، ناگهان با حمله‌های خشم و «نه» گفتن‌های بی‌امان، شورش، بدخلقی‌های ریاست‌مآبانه، و ــ بدتر از همه ــ خیس کردن خودشان مواجه می‌شوید. شاید فکر کنید چطور ممکن است کودک باهوشتان در این شرایط پیشرفت کند.

خونسرد باشید. چه باور کنید و چه نه، شما از طریق همین ناسازگاری‌ها متوجه می‌شوید فرزندتان در حال پیشرفت است. کودک شما طغیان می‌کند، چون سهم بیشتری از زندگی می‌خواهد. کنجکاو است. پرحرف است. به چیزهای تازه‌ای علاقه نشان می‌دهد. دارد شخصیت خودش را پیدا می‌کند.

بعضی از متخصصان، این دوران نوپایی پرآشوب را اولین نوجوانی می‌نامند. این دوره‌ی گذر بچه‌ی شما ــ برای برخی، همراه با لگد زدن و جیغ کشیدن ــ از نوزادی به کودکی است. (این زمان را با سال‌های نوجوانی که دومین نوجوانی نامیده می‌شود و در فصل‌های ۱۷ تا ۱۹ مورد بحث قرار گرفته اشتباه نگیرید.) این فصل در جستجوی این است که وقتی یکی از افراد خانواده سخت در تلاش است تا مرزها را پشت سر بگذارد، چطور می‌شود آرامش خانواده را حفظ کرد.

مشخص کردن مرزها روی ماسه: شناسایی ضرورت‌ها

کودکان نوپا آنچه را می‌خواهند، الان می‌خواهند! به نشانه‌ی تأکید پا به زمین بکوبید، رفتارتان خیلی شبیه فرزند نوپایتان می‌شود. او برای اینکه به شما بفهماند دیگر بچه نیست، حس می‌کند باید منظورش را روی پشت بام، یا وسط سوپرمارکت،

هرکدام قانع‌کننده‌تر است، فریاد بزند. به عبارت دیگر، فرزند نوپای شما به هر نحوی که بتواند، استقلال روبه‌رشدش را طلب می‌کند، اما چون یک بچه‌ی نوپا برای ابراز احساسات چندان حق انتخاب ندارد، با جیغ کشیدن‌ها، رفتارهای تحکم‌آمیز، و پا کوبیدن‌های مکرر مواجه می‌شوید.

اولین توصیه‌ی من به شما برای کنترل این تغییر ریتم ناگهانی، این است که در روز پرمشغله‌ی خود زمان فراغتی ایجاد کنید، چند بار عمیقاً نفس بکشید و فصل ۳ را بخوانید، که در مورد کنترل رفتار است. بعد، در لحظات آرامشتان، تصمیم بگیرید آموختن کدام قوانین برای کودک شما ضرورت مطلق دارد.

بله، قوانین. حتی با آنکه فرزند کوچکتان با هر عمل در برابر شما سرپیچی نشان می‌دهد، واقعاً به آرامش ناشی از معیارهای هدایت‌کننده‌ی شما نیاز دارد. او، مانند هر کودک دیگری، به محدودیت نیاز دارد تا با دانستن اینکه فرد دیگری بر اوضاع حاکم است و زندگی‌های کوچک آن‌ها را با برنامه‌ای قابل پیش‌بینی و منظم پیش می‌برد، احساس امنیت و آرامش کند. فرزند کوچک شما به قوانین نیاز دارد تا درباره‌ی خودش و نحوه‌ی رفتارش با دیگران چیزهای بیشتری کشف کند.

راه این کار وضع قوانینی مثل قصه‌ی موطلایی و سه خرس است: نه آن‌قدر خشک که احساس ارزش فردی‌اش را از بین ببرد، و نه آن‌قدر آزادانه که متوجه نشود چطور باید رفتار کند، قوانینی عادلانه. او برای اینکه طوری رفتار کند که دیگران بتوانند در کنار او بودن را تحمل کنند، به معیار نیاز دارد، اما باز می‌تواند فضای حرکتی برای خودش داشته باشد تا بتواند به شخصیت عجیب و بامزه یا آرام و جدی خود مجال رشد بدهد.



مراقب باشید قوانین درست و عادلانه‌ی خود را منظم دنبال کنید، وگرنه فرزند دلبندتان نمی‌فهمد به کدام سو باید برود. منظور من از «منظم دنبال کردن» این است که هربار فرزندتان خودش را در سوپرمارکت روی زمین می‌اندازد و شیون می‌کند، شما بدون در نظر گرفتن اینکه هربار چقدر از دفعه‌ی قبل بیشتر عصبی شده‌اید، دقیقاً مثل دفعات قبل واکنش نشان دهید. همان‌طور که در فصل ۳ تأکید شد، بچه‌ی شما می‌فهمد افتادن روی زمین سوپرمارکت یک نقطه ضعف واقعی در شخصیت شماست و از آن سوء استفاده می‌کند. او متوجه می‌شود وقتی شما را به اندازه‌ی کافی تحت فشار بگذارد، عاقبت اجازه می‌دهید آنچه را نمی‌پذیرفته‌اید انجام دهد، پس حواستان جمع باشد.

اجازه‌ی انتخاب دادن: خودتان و خودتان



بچه‌های باهوش بزرگ‌تر می‌دانند چطور عاقلانه انتخاب کنند. این تصمیم‌گیری‌های روزمره روی چگونگی درس خواندن، رفتار، و سازگاری آن‌ها با دیگران تأثیر می‌گذارد.

به این طریق، توانایی انتخاب کردن به یکی از مهم‌ترین توانایی‌هایی تبدیل می‌شود که بچه‌ی شما می‌تواند کسب کند.

دچار کردن کودکتان به احساس گناه، ممنوع!

اولین تصور مبهم وجدان با زبان قابل درک شکل می‌گیرد. اما حتی وقتی کودک شما می‌گوید کاری را انجام نخواهد داد، سه چهار سال طول می‌کشد تا یاد بگیرد چطور بر خودش مسلط شود. ممکن است بچه‌ی ۲ ساله‌ی شما بگوید «نه ــ نه» یا «بالا رفتن نه.» اما تا چند سال بعد نمی‌تواند جلوی خودش را بگیرد و از میز یا گنجه‌ی کشویی خالی شما بالا نرود.

می‌توانید هر طور دلتان می‌خواهد بگویید، «ببین چقدر کار برایم درست کردی!» یا «می‌توانی آن کار را بکنی، اما من غصه می‌خورم.» دچار کردن کودکتان به احساس گناه فقط به او یاد می‌دهد بعد از انجام کاری که به نظر شما دردسرساز است، به احساس گناه دچار شود.

احساس گناه حسی بیهوده است که اعتمادبه‌نفس و احساس باارزش بودن را در فرزندتان سرکوب می‌کند. بنابراین چرا باید احساس گناه را ایجاد کرد، به‌خصوص در دوران نوپایی؟ اگر شما با این روش بزرگ شده‌اید، حالا زمان بسیار خوبی برای تغییر تاریخچه‌ی خانوادگی است.

آنچه به دنبال می‌آید، مرور سریع سه روش برتر برای قطع کردن چرخه‌ی احساس گناهی است که ممکن است خودتان در دوران جوانی تجربه کرده باشید.

- ✓ احساسات را از قوانین جدا کنید. شما می‌خواهید فرزندتان رفتارهای پذیرفته‌ی اجتماعی را به خاطر درست بودن آن‌ها بیاموزد، نه به خاطر واکنش شما. بنابراین قوانینی را تعیین کنید که سرپیچی از آن‌ها عواقب واقع گرایانه داشته باشد. آن‌ها را به‌طور منظم مرور کنید، حتی برای کودکتان که هنوز نمی‌تواند بخواند، تا همه بفهمند چه انتظاراتی دارید.

- ✓ پیشگیری را هدف خود قرار بدهید. خانه‌ی خود را طوری بچینید که اسباب‌بازی‌ها و سایر گنجینه‌ها در دسترس باشند، اما وسایل مخصوص بزرگ‌ترها قابل دسترسی نباشند. وقتی وسایل مورد نیاز فرزندتان را در جایی بگذارید که بتواند با دست دراز کردن آن‌ها را بردارد، احساس مستقل بودن او را افزایش می‌دهید. به همین ترتیب، تا چند سال پنهان کردن گلدان یونانی‌تان یا سایر اشیای گرانبهایتان، احتمال اینکه کودکان آن‌ها را بشکنند کاهش می‌دهد. برای اینکه بفهمید برای کاهش رفتارهای نامطلوب چطور باید دنیای کودکتان را اداره کنید به فصل ۳ مراجعه کنید.

- ✓ در انواع موقعیت‌ها درباره‌ی احساسات فرزندتان حرف بزنید. همان‌طور که کودکتان همراه با مهارت یافتن در کارهای بیشتر کلمات زیادتری را کنار هم می‌گذارد، برای رفتار مناسب با محیطی که در آن قرار دارد می‌تواند درست‌تر رفتار کند.

اما انتخاب‌ها با پیامدهایی همراه است، هم خوب و هم بد. گاهی انتخاب بین دو امکان مطلوب، یعنی از دست دادن یکی از آن‌ها. توانایی انتخاب‌های دشوار در سنین پایین، ریشه‌ی تصمیم‌گیری‌های آینده می‌شود و فرزندتان را از خصوصیاتی برخوردار می‌کند که به دنبال می‌آید:

- ✓ اعتمادبه‌نفس برای گذاشتن گوشی تلفن وقتی باید برای امتحان درس بخواند.
- ✓ شهامت «نه» گفتن و سوار نشدن به اتومبیلی که دوستی مست می‌راند.
- ✓ اعتمادبه‌نفس برای سیگار نکشیدن، وقتی همه‌ی دوستانش سیگار می‌کشند.
- ✓ قدرت پرهیز از فشار برقراری رابطه‌ی جنسی.



انتخاب بخشی از زندگی است. انتخاب‌های درست کسانی را که موفق می‌شوند، از آن‌ها که بعدها در زندگی به مشکل دچار خواهند شد از هم جدا می‌کند.

اما مهارت در انتخاب به‌سادگی کسب نمی‌شود. فرزندتان از دوران نوزادی به سال‌ها و سال‌ها تمرین نیاز دارد. شرایطی که اکنون زیر نظر خودتان برای فرزندتان ایجاد می‌کنید، به او فرصت می‌دهد وقتی هنوز در فضای امن خانه و خانواده است، انتخاب‌های ساده را، شاید با تردید، انجام بدهد.

فرزندتان تمام مدت یک اسباب‌بازی را در مقابل اسباب‌بازی دیگر انتخاب می‌کند. حالا نوبت شماست تا موضوعات مورد انتخاب فرزند نوپا/ پیش‌دبستانی‌تان را گسترش دهید. هربار امکان دارد، بگذارید فرزند نوپای شما یک انتخاب انجام دهد. به او اجازه بدهید لباس، غذا و اینکه می‌خواهد چه نوع فعالیتی انجام دهد را انتخاب کند. او خود را بزرگ، مورد احترام و مهم حس می‌کند.



مهم‌ترین نکته در این سن این است که به فرزندتان اجازه‌ی انجام کارهایی را بدهید که به شکلی حساسیت‌های بزرگسالانه‌ی شما را نیازارد. برای این کار، بگذارید فرزندتان بین دو چیز انتخاب کند که شما ترجیح می‌دهید و در عین حال برای او جالب است.

- ✓ **می‌خواهی اول حمام کنی یا دندان‌هایت را مسواک بزنی؟** شما خیلی خوب می‌دانید که فرزند پیش‌دبستانی‌تان ترجیح می‌دهد تا نیمه‌شب بیدار بماند.

- ✓ **برای صبحانه آبمیوه می‌خواهی یا شیر؟** شما متوجه هستید که کودک پیش‌دبســتانی‌تان قهوه‌ای را می‌خواهد که پدرش دارد می‌نوشد و برای او ممنوع است.
- ✓ **اول به پســتخانه برویم یا سوپرمارکت؟** شما می‌دانید کارهای اجباری مورد علاقه نیست اما باید انجام شود.



جاهای فوق‌العاده‌ای مانند کتابخانه یا اسباب‌بازی فروشی را به‌عنوان آخرین امکانات در فهرست‌تان داشته باشید، وگرنه فرزند سربه‌راهتان حاضر نمی‌شود از این جاها بیرون بیاید و بی‌تردید دیگر سربه‌راه نخواهد بود.

- ✓ **ترجیح می‌دهی پیراهن قرمز با شــلوار آبی بپوشی یا پیراهن سبز راه‌راه با شلوار سبز؟** این کار باعث می‌شود فرزندتان با لباس‌هایی که به هم نمی‌خورند به یک عروسی یا رستوران مجلل نیاید.



با حق انتخاب دادن بدون زیر پا گذاشتن مسئولیت‌هایتان در مقام پدر یا مادر، نشان می‌دهید برای عقاید فرزندتان احترام قایلید. به عنوان پدر یا مادری باهوش، اجازه می‌دهید تصمیم‌گیری‌های کوچک انجام شود، درحالی‌که در مورد تصمیمات بزرگ که می‌توانند سلامت و امنیت فرزندتان را به خطر بیندازند خودتان عمل می‌کنید. فرزند پیش‌دبستانی‌تان با تمرین انتخاب‌های کوچک و ساده، احساس می‌کند خودش برای زندگی‌اش تصمیم می‌گیرد. اگر امروز به فرزندتان حق انتخاب ندهید، شــاید وقتی انتخاب‌ها حساس‌تر می‌شوند، قادر به تصمیم‌گیری نباشد.

بیشترین استفاده از «می‌توانم خودم این کار را بکنم»

به مرحله‌ی «می‌توانم خودم این کار را بکنم» یا «خودم می‌کنم» خوش آمدید. این سن کارهای زیر است:

- ✓ هنرمند تغییرات ســریع، یا اگر واقعاً خوش‌شــانس باشید، خرابکار بیرون از منزل.
- ✓ جادوگر وسایل مکانیکی که وقتی حواستان کاملاً به بزرگراه است، کمربند اتومبیل را باز می‌کند.
- ✓ ملکه‌ی به‌تنهایی انجام دادن کارها که خودش آبمیوه‌اش را می‌ریزد، آن‌قدر آبمیوه روی میز می‌ریزد که مجبور شوید میز را بشویید؛ و روی زمین برای سگ آبگیر کوچکی درست می‌کند.

- ✓ دستیار خرید که کالاهای غیرلازم اما رنگین را توی چرخ خریدتان می‌ریزد.
- ✓ عاشق مد که فقط با چکمه‌های قرمز و کلاه گنده‌اش به رستوران می‌رود.

بچه‌ها در این سن‌وسال، حتی وقتی همیشه موفق نیستند، به‌طور طبیعی می‌خواهند همه‌ی کارها را خودشان انجام بدهند. و می‌خواهند کارهایی را که شما می‌کنید انجام بدهند، چون تصور می‌کنند بزرگ‌تر بودن جالب‌تر از بچه بودن است. (در مورد آنچه در پیش است کم می‌دانند.)

می‌خواهید باعث شوید دختر کوچولوی شما رفتار خاص خودش را کنار بگذارد و در نتیجه این خطر را به جان بخرید که در محله به‌عنوان یک خانواده‌ی غیرعادی معروف شوید؟ امکان ندارد! هر همسایه‌ای که نیاز کودک نوپا را به استقلال درک نمی‌کند، کودکان نوپا را نمی‌شناسد ــ یا اینکه زیاد به آن‌ها علاقه ندارد.

مرحله‌ی «می‌توانم خودم این کار را بکنم» آغاز تمایل و اشتیاق به کار، و خوشبینی است که در فصل ۱ به عنوان خصوصیات کودکان باهوش‌تر تشریح شده. درست طی کردن این مرحله به او کمک می‌کند بعدها در زندگی تصور جوان خودش را به برخورد «من می‌توانم» تبدیل کند.

بنابراین والدین وقتی فرصت ندارند و یا فرزندشان دارد برای انجام کارهایی که خودشان به‌سرعت انجام می‌دهند وقت تلف می‌کند، باید چه بکنند. وقتی فرزندتان برای انجام دادن کاری اصرار می‌ورزد که برای او بیش از حد دشوار است، شما راه دیگری دارید؟ این‌ها مقداری راه‌حل‌های (نه به‌طور کامل) تأیید شده‌اند که می‌توانید امتحان کنید:

- ✓ **به فرزندتان اجازه بدهید سعی کند کار دشواری را انجام بدهد، اما نزدیک او بمانید.** اگر دیدید دارد کلافه می‌شود، از دخترتان بپرسید کمک می‌خواهد یا نه. اگر شانس با شما باشد، شاید اجازه بدهد مداخله کنید، کار تمام شود، و در سرزمین نوپاها اوضاع خوب خواهد بود.
- ✓ **حواس کودکتان را متوجه کار جالب‌تری کنید، تا بتوانید کاری را که در دست دارید به اتمام برسانید.** برای مثال، به کودکتان پیشنهاد کنید وقتی دارید بند کفشش را می‌بندید، می‌تواند کتاب مورد علاقه‌اش را بخواند یا خرس عروسکی‌اش را بغل کند.

- ✓ **با شرکت در کارهایی که فرزندتان می‌خواهد به اتمام برساند، دشواری آن‌ها را کاهش دهید.** برای دخترکوچولوی خود کار مناسبی در نظر بگیرید و خودتان قسمت‌های سخت را انجام بدهید. مراقب باشید فرزندتان بداند آن بخش کار که به او مربوط می‌شود خیلی مهم است. مثلاً، «بیا با هم آبمیوه را بریزیم. تو کار سخت را بکن، فنجان را کاملاً بی‌حرکت نگه‌دار. من آبمیوه را می‌ریزم.»
- ✓ **اگر عجله دارید، بداخلاقی‌تان را بروز ندهید.** این کار وقت بیشتری در اختیارتان می‌گذارد تا نقشه‌ای بریزید، طوری که بتوانید بدون واکنش شدید کار را به انجام برسانید. هیچ قانونی نمی‌گوید بچه‌ی شما باید برای سوار شدن به اتومبیل کفش پوشیده باشد یا قبل از بیرون رفتن از خانه دگمه‌های گرمکنش بسته باشد. اما باید منتظر چند نگاه خیره باشید.
- ✓ **کارهای کوچکی در نظر بگیرید که بچه‌ی شما بتواند قبل از اینکه درگیر شوید همراه خودتان انجام دهد.** بچه‌ها فقط می‌خواهند ادای بزرگ‌ترها را دربیاورند. به فرزند کوچکتان یک دستمال گردگیری بدهید. برایش یک جاروی اسباب‌بازی یا یک پاروی برف‌پاک‌کنی یا شن‌کش کوچک بخرید. در مرتب کردن رختخواب یا چیدن میز از او کمک بخواهید. اگر شجاعید و می‌توانید از نزدیک نظارت داشته باشید، بگذارید فرزندتان چند دقیقه با جاروبرقی واقعی کار کند، به شیشه‌های پنجره اسپری شیشه‌شور بزند، یا به میز جلادهنده بمالد.



انتظار نداشته باشید کار بدون نقص انجام شود. و هرچه می‌کنید، هرگز کاری را که فرزندتان تازه انجام داده از نو انجام ندهید. هیچ‌چیز بیشتر از اینکه بچه‌ی شما ببیند کاری که برای انجام دادنش زحمت زیادی کشیده را درست می‌کنید، ایرادهایش را می‌بینید، یا چیزی را تغییر می‌دهید، به او صدمه نمی‌زند. و این حکم در مورد بچه‌هایی در هر سن‌وسال و حتی همسرتان صدق می‌کند. اگر کار باید به نحو خاصی انجام بگیرد، آن را به عهده‌ی کس دیگری نگذارید. خودتان آن را انجام بدهید، و کاری قابل انجام دادن اما مشابه را به عهده‌ی فرزندتان بگذارید تا کنار شما به آن مشغول شود. «پدر گوشت را می‌برد. اما تو می‌توانی جعفری را توی دیس بچینی.»

- ✓ **مسئولیت‌هایی را به عهده‌ی فرزندتان بگذارید که از عهده‌ی انجام آن‌ها برآید، مانند مراقبت از نوزاد روی فرش یا برداشتن اسباب‌بازی‌ها.** این کارهای به‌ظاهر کوچک به بچه‌ی شما امکان می‌دهد بزرگسال بودن را تجربه کند.

- ✓ **موفقیت‌های کوچک و بزرگ را تحسین کنید.** به خاطر در طول شب خیس نکردن رختخواب، سه‌چرخه راندن برای اولین بار، یا پوشیدن کت مثل یک بچه‌ی بزرگ، خوشحالی کنید و هورا بکشید.
- ✓ **نشان بدهید اشیای خاص چقدر مهم هستند، مانند میخ که مبل و صندلی به کمک آن درست می‌شود یا قاشق‌های بستنی‌خوری کوچک.** این کار به بچه‌ی شما می‌فهماند او هم، با وجود کوچک بودن، مهم است.

احترام قایل شدن برای ترس‌ها و افکار منطقی و بچگانه

بچه‌ها به والدینی احترام می‌گذارند که با آن‌ها عادلانه رفتار می‌کنند و براساس این طرز برخورد اولیه یاد می‌گیرند در بیرون از خانه با دیگران چطور رفتار کنند. اما سال‌های نوپا / پیش‌دبستانی بودن سرشار از تخیل، ترس و گاهی صرفاً بچگانه است. این‌ها سال‌های دوستان خیالی و هیولاهای داخل گنجه است. شما در دنیای گرفتار و مستحکم خود، شاید در درک نقش ارواح و موجودات سنگی که حرف می‌زنند، در ساختن رابطه‌ای احترام‌آمیز با فرزندتان چه نقشی بازی می‌کنند، دچار مشکل شوید.



بهترین روش برای نشان دادن اینکه به فرزندتان احترام می‌گذارید کدام است؟ به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- ✓ **به حرف‌هایش گوش کنید.** اگر گوش دادن برای شما کار سختی است، چند توصیه‌ی فصل ۷ را بخوانید.
- ✓ **به جنبه‌ی احساسی آنچه برای فرزندتان اتفاق می‌افتد توجه نشان دهید.** در مورد آنچه شنیده‌اید با لحن خودتان پاسخ بدهید. شما نمی‌خواهید فرزندتان را از تجربه‌ای ناخوشایند در امان نگه دارید. شما قضاوت نمی‌کنید. فقط نشان می‌دهید مسئله برایتان اهمیت دارد و آن را درک می‌کنید.

  مثلاً، اگر بچه‌ی شما بیاید و بگوید، «یک هیولا در اتاق من است» چه می‌کنید؟ شاید اولین واکنش شما این باشد که داخل گنجه و زیر تخت را نگاه کنید. بعد می‌گویید اتاق امن است و می‌شود در آن خوابید.

  شاید برای یک شب ترس را کاهش دهید. اما احساسات کودکتان را درک نکرده‌اید. برای قضاوت او، هرچقدر که با شیوه‌ی تفکر بزرگسالانه‌ی شما

کودکانه به نظر می‌رسد، احترام قایل نشده‌اید. در نتیجه، ممکن است دخترکوچولوی شما احساساتش را در درونش محبوس کند. و اگر بیش از حد احساساتش را پنهان کند، شاید نتواند همه‌ی آن‌ها را بیان کند. شاید حس کند هیچ‌کس به افکار و احساسات او اهمیت نمی‌دهد.

شاید این‌همه برای یک شب دیدن هیولاها افراطی به نظر برسد، اما اگر به‌طور مکرر این نوع افکار را نادیده بگیرید، ممکن است کودکتان حس کند افکار او به حساب نمی‌آید. این عمل برای خلق تصور سالمی از خودش یا ایجاد ارتباط با دیگران در زندگی آینده‌اش، شیوه‌ی خوبی نیست.

چه می‌شود اگر به جای این رفتار متناسب با آنچه فرزندتان می‌گوید واکنش نشان بدهید؟ چه می‌شود اگر برای یافتن ریشه‌ی مشکل سؤالات بیشتری بپرسید؟ «یک هیولا در اتاق توست؟ در این مورد چه احساسی داری؟ نگران (غمگین، وحشتزده) به نظر می‌رسی.» حالا فرزندتان می‌داند حرفش را شنیده‌اید و به آن اهمیت داده‌اید. اگر به پاسخ دادن به واکنش‌های او ادامه بدهید، احتمالاً می‌تواند با احساساتش کنار بیاید و بدون احساس حقارت برود و بخوابد.

تغییر دادن آرایش اتاق خواب برای رشد و یادگیری

خیلی از توصیه‌های مربوط به آراستن اتاق خواب نوزاد در فصل ۶، کودکان نوپا / پیش‌دبستانی را در بر می‌گیرد. اما حالا کودک شما بزرگ‌تر شده، و علایق و توانایی‌هایش دارند تغییر می‌کنند. چطور است آرایش اتاق را متناسب با استقلال تازه‌یافته‌ی فرزندتان تغییر بدهید؟

✓ **از وقتی بچه‌ی شما شروع کرد به چهاردست و پا راه رفتن، بالا رفتن، و راه رفتن، به فکر تخت بچه‌های بزرگ باشید.** اگر نگران این هستید که بچه‌ی ناآرام شما از تخت بیفتد، دنبال تختی باشید که ارتفاع زیادی نداشته باشد یا در دو طرف کناره‌های متحرک داشته باشد. بعضی از والدین از خریدن خود تخت می‌گذرند و تشک را روی زمین قرار می‌دهند.



اگر می‌خواهید از قبل بدانید چه زمانی کودک شما می‌خواهد به اتاقتان بیاید و فضای شما را اشغال کند، یک دربچه‌ی فنری در درگاه اتاق بگذارید. اما بچه‌های باهوش عاقبت بالا رفتن از آن‌ها را یاد می‌گیرند.

- ✓ **اسباب‌بازی‌ها و لباس‌های فرزندتان را در دسترس قرار دهید.** میله‌های گنجه‌اش را پایین‌تر بیاورید تا کودکتان بتواند خودش به لباس‌هایش دسترسی داشته باشد. و یک آینه‌ی نشکن را در ارتفاع پایین بگذارید تا موقع لباس پوشیدن خودش را ببیند. گیره‌های جارختی را متناسب با قد بچه‌ها نصب کنید، تا دخترتان بتواند خودش کت و پیژامه‌اش را آویزان کند. مقداری اسباب‌بازی و کتاب متنوع را روی قفسه‌ها و کشوهای پایین‌تر بگذارید. این تغییرات به‌ظاهر ناچیز به کودکتان کمک می‌کند در مورد کارهایی که می‌تواند انجام بدهد اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا کند و مستقل‌تر شود.



حواستان باشد مرتب اشیای در دسترس کودک را جابه‌جا کنید، در نتیجه بچه‌ی شما بی‌حوصله نمی‌شود. مثلاً، هر ماه چند اسباب‌بازی، کتاب و پازل انبارشده را از یک طبقه‌ی بالا بیاورید و آن‌ها را با چیزهایی که در معرض دید قرار دارند عوض کنید. کودک شما با آن‌ها چنان بازی خواهد کرد که انگار کاملاً جدیدند.

- ✓ **تابلوهای تازه‌ای را به دیوار بیاویزید که گسترش علایق فرزندتان را نشان می‌دهند.** برای حمایت از علایق فرزندتان چه راهی بهتر از به نمایش گذاشتن آن‌هاست؟ عکس‌های خانوادگی، حیوانات، کامیون‌ها، هواپیماها، قطارها، و اتومبیل‌ها شاید در این سن از همه محبوب‌تر باشند، اما نظر بچه‌ی کوچکتان را بخواهید تا مطمئن شوید او چه چیزی را دوست دارد. در جایی یک تابلوی اعلانات یا مربع چوب‌پنبه‌ای نصب کنید تا فرزندتان بتواند گنجینه‌های موقت را روی آن به نمایش بگذارد. می‌توانید از قاب‌های پلاستیکی با متن مقوایی هم استفاده کنید. با این روش، وقتی کودکتان موضوعات جالب جدید پیدا می‌کند، به‌راحتی می‌توانید عکس‌ها را تغییر بدهید.



کارهای هنری کودکتان را قاب کنید. هیچ‌چیز بچه‌ی شما را بیشتر از دیدن به نمایش گذاشته شدن چیزهایی که درست کرده خوشحال نمی‌کند. یک دوست بزرگسال هنوز اولین نقاشی‌اش را، کهنه و قاب‌شده از دوران کودکی‌اش، نگه داشته. او به‌شدت عاشق سنتی است که مادرش گذاشته بود، مادرش اولین تلاش‌های هنری هر فرزندش را قاب می‌کرد. بعد از آنکه اثر هنری فرزندتان محفوظ شد و در قاب قرار گرفت، این آثار از بیشتر کارهای هنری مدرن بهتر به نظر می‌رسند!



برای حفظ کاغذ در طول زمان از موادی استفاده کنید که در آن‌ها اسید به کار نرفته. اگر نتوانستید قاب عکس ارزان پیدا کنید و می‌خواهید زیاد

خرج نکنید، در قاب‌سازی محله‌تان نقاشی را روی ابر سبک بچسبانید یا روی آن نایلون بکشید، که اثر هنری را از انگشت‌های چسبناک، قابلیت تخریب‌کننده‌ی نور خورشید و خراب شدن کاغذ، محفوظ نگه می‌دارد.

✓ **روش‌های خلاق بیشتری برای انبار کردن در نظر بگیرید.** به یاد داشته باشید افقی فکر کنید نه عمودی. برای فرزندتان پیدا کردن چیزهایی که به شکل گسترده قرار گرفته‌اند آسان‌تر از گشتن در ته توده‌ای بلند است.

- یکی دو قفسه‌ی کتاب را برای اسباب‌بازی‌ها اضافه کنید، و البته، خود کتاب‌ها را، بدون نگرانی از اینکه روی کودک نوپای شما بیفتند.
- روی جای گیره‌ها یا روی دیوار برای لباس‌های مبدل، طناب‌بازی، پیشبند نقاشی، یا اسباب‌بازی‌های دیگر گیره‌هایی نصب کنید.
- قفسه‌ها یا صندوق‌ها را هرکدام به رنگ متفاوتی دربیاورید که با محتوای آن‌ها تناسب داشته باشد. علامت‌گذاری رنگی به کودک باهوشتان کمک می‌کند رنگ‌ها را به‌خوبی بشناسد، اشیا را از هم جدا کند، و در آخر روز اسباب‌بازی‌ها را به سر جایشان برگرداند. البته، می‌توانید صندوق‌ها را با کلمات هم علامت‌گذاری کنید.
- هر پازل را در کیسه‌ی دردار یا صندوق پلاستیکی متفاوتی نگه دارید. پشت هر قطعه یک حرف یا شماره بنویسید تا بدانید کدام قطعه به بقیه تعلق دارد. در پایان یک روز خسته‌کننده برای شما و فرزندتان، هیچ کاری از سعی در جور کردن قطعات در توده‌ای پازل مختلف، اعصاب خردکن‌تر نخواهد بود.
- در حراج‌های خانگی دنبال یک صندلی پیانو بگردید، چون به عنوان میز کار بهترین ارتفاع را دارد، و فضای قرار دادن وسایل که در داخل صندلی تعبیه شده، آن را کامل می‌کند. در ضمن برای درست کردن یک محل بازی دنبال میزهای مدرسه و آشپزخانه‌ی کوچک و میز کار بگردید.

✓ **وسایل نوزاد را که نمی‌خواهید دور بریزید بازیافت کنید.** وان پلاستیکی نوزاد یک قایق عالی، اتومبیل یا سطل انبار می‌شود. در سبد گهواره‌ای هم اسباب‌بازی‌ها جا می‌گیرند، اما برای عروسک‌بازی از همه بهتر است.

✓ **برای نقاشی آزاد یک تخته‌ی سیاه یا تخته‌ی سفید در ارتفاعی مناسب با قد فرزندتان نصب کنید.** وقتی کودکتان بزرگ‌تر شد، به او اجازه بدهید یک دیوار را رنگ کند، اما با همان شرط جدی. فقط این را

اضافه کنید، «این تنها دیواری است که اجازه داری روی آن نقاشی بکشی یا آن را رنگ کنی. شاید خواستی دیوار رنگ کنی، اگر اصلاً دلت خواست چنین کاری بکنی، به سراغ دیوار ناتمام زیرزمین برو.»



ما به دخترم اجازه دادیم یک دیوار را در زیرزمین رنگ کند. من هم دیوار را نقاشی کردم، فقط نقاشی‌های من عملی‌تر بود؛ الفبا، اعداد از یک تا ده، و چیزهایی از این قبیل. هرچند روز یک‌بار، اغلب در روزهای بارانی یا به دلایل دیگر ملال‌آور، شکل‌های تخیلی بیشتری را به دیوار اضافه می‌کردیم. دخترم اغلب دوستانش را دعوت می‌کرد تا با او همراهی کنند. و من وردم را تکرار می‌کردم که این یک دیوار خاص است و آن‌ها نباید این تجربه را در جای دیگری تکرار کنند. فقط یک خانواده به‌کلی مخالف بود. اگرچه دختر آن‌ها و دختر من همبازی‌های خوبی بودند، بعد از آنکه والدین او آن‌ها را در حال آراستن دیوار دیدند، دخترم هرگز خارج از مهد کودک نتوانست با این دوستش بازی کند. اما فکر کنید در اختیار داشتن یک سه‌پایه‌ی نقاشی به بزرگی دیوار چقدر سرگرم‌کننده است!

اعتماد کردن به کودکان نوپا و شرکای جرم پیش‌دبستانی آن‌ها

بچه‌های باهوش بزرگ‌تر بچه‌های بی‌خطری هستند. آن‌ها می‌دانند چطور از موقعیت‌های خطرناک پرهیز کنند. اما حتی اگر دخترتان خیلی با استعداد هم باشد، هنوز نمی‌توانید مطمئن باشید که کودک نوپا / پیش‌دبستانی‌تان مفهوم خطر را درک می‌کند. بچه‌ها در این سن به‌طور طبیعی بی‌قرار، هیجانی، و بی‌صبرند، و این ترکیب بدی است. آن‌ها دنبال توپ به خیابان می‌دوند. در مغازه‌ها لابه‌لای لباس‌های آویخته پنهان می‌شوند. و ممکن است در مرکز خرید همراه بزرگسالی که رفتار دوستانه دارد بروند. حتی وقتی برنامه‌ی شما این است که همیشه با هم باشید، سر که برگردانید ممکن است کودکتان ناپدید شود یا با کسی حرف بزند.

شما به عنوان پدر یا مادر، همه‌ی تلاشتان را می‌کنید. این کار با آموزش دادن موقعیت‌هایی از سنین پایین همراه است که امیدوارید هرگز اتفاق نیفتد. در این سن، فرزند شما به طرز معجزه‌آمیزی دفعه‌ی اول متوجه نمی‌شود چه چیزی وضعیت روحی شما را به هم ریخته. فرزندتان با روحیه‌ی خودمحورش(که کاملاً طبیعی

است)، تصور می‌کند وجود شما برای این است که به او خدمت کنید و از او مراقبت کنید و نگذارید آسیب ببیند.



اگرچه، شما در طول این دوره‌ی سنی به صبر، نمونه بودن (نمونه‌ی رفتار درست)، و تمرین نیاز دارید. فرصت بدهید، فرزندتان احتمالاً همان شیوه‌های احتیاطی شما را می‌آموزد. فقط انتظار نداشته باشید این کار خیلی زود عملی شود!



نمی‌خواهید انســان کوچکتان را چنان بترسانید که هرگز از کنارتان دور نشود. اما می‌توانید روی اصول اینکه چه کســی و چه رفتارهایی خطرناک هستند کار کنید. به کودکتان یاد بدهید که:

- ✓ **به کنار آب نزدیک نشــود.** قبل از هربار به گردش رفتن، قوانین استخر و ساحل را مرور کنید.
- ✓ **قوانین امنیت در برابر آتش را درک کند.** توصیه‌های مربوط به امنیت در برابــر آتش را در بخش «توصیه‌های ایمنی در برابر آتش برای کودکان نوپا» مرور کنید.
- ✓ **جایی بازی کند که او را ببینید.** مطمئن شوید می‌داند باید قبل از رفتن به جایی یا همراه شدن با کسی، از شما یا یک مراقب اجازه بگیرد.
- ✓ **وقتی حرف می‌زنید، به شما توجه کند.** عادت نکنید آنچه را می‌خواهید بارها بگویید تا فرزندتان به آن عمل کند. یاد می‌گیرد به شما توجه نکند. و رفتارهــای مربوط به امنیت معمولاً به واکنــش فوری نیاز دارد. بنابراین کارهایی را که باید انجام بدهد و عواقب بی‌توجهی او و انجام ندادن آن‌ها را به شکل واضح و قابل درک بگویید.



می‌توانید این کار را با بازی کردن «بایســت و بــرو» با کودک نوپای خود شروع کنید. موقع برو هردو راه می‌روید، می‌دوید، می‌پرید، یا هرکار دیگری می‌کنید. وقتی می‌گویید بایســت، هردو در جا خشک می‌شوید. این بازی را با هم تکرار کنید و شما فقط راهنمایی‌های گفتاری را انجام می‌دهید تا آنکه کودکتان آن‌قدر روی خودش تسلط پیدا کند که به فرمان ایست پاسخ دهد. یاد گرفتن اینکه چطور باید در مقابل کلمات ساده‌ی شما واکنش نشان بدهد از اندوه بسیار در نزدیکی خیابان، محوطه‌ی پارکینگ، مسابقه دادن در فروشگاه‌ها یا کنار استخرها ممانعت می‌کند.

- ✓ **در مورد هرکسی که به سراغ او می‌آید و می‌خواهد چیز وسوسه‌انگیزی به او بدهد،** با او حرف بزند، چیزهایی مانند توله‌سگ، پول، یا آبنبات؛ پیشنهاد

می‌کند او را به اتومبیل‌سواری ببرد؛ دور و بر محوطه‌ی بازی پرسه می‌زند؛ یا از او می‌خواهد رازی را حفظ کند، روی اهمیت این تأکید کنید که هرگز نباید بدون اجازه به اتومبیل کسی، هرقدر هم وسوسه‌انگیز باشد، نزدیک شود.

✓ **اگر موقع خرید یا در محلی عمومی از شما جدا شد، به سراغ نزدیک‌ترین باجه‌ی نگهبانی، مأمور امنیتی، یا محل گمشده‌ها برود.** موقع رفتن به یک فروشگاه بزرگ یا یک مرکز خرید، به کودکتان نشان بدهید به چه کسی می‌تواند اعتماد کند، چون ممکن است بر اثر حادثه‌ای پیش‌بینی نشده از هم جدا شوید. قبل از کنار گذاشتن این موضوع، سر فرصت چند بار با هم کارهایی را که باید انجام بدهد تمرین کنید.

✓ **عبور از خیابان را با هم تمرین کنید.** بی‌تردید کودک شما هنوز برای تنها رد شدن از خیابان آمادگی ندارد. اما می‌توانید نکات ظریفی در مورد عبور سالم از خیابان را به او آموزش بدهید:

- عبور از محلی خلوت.
- نگاه کردن به هر دو طرف قبل از راه افتادن از حاشیه‌ی خیابان.
- یاد گرفتن معنی چراغ راهنمایی و اینکه قرمز یعنی باید ایستاد و سبز یعنی می‌شود رفت، هرچند در چراغ‌های راهنمایی جدیدتر روی چراغ رد شدن یک آدم کشیده شده و روی چراغ توقف یک دست دیده می‌شود. این روش اخیر در مشخص کردن تفاوت‌ها در مناطق پرترافیک مهم است که چراغ‌های راهنمایی گیج‌کننده‌ای با پیکان‌هایی برای گردش اتومبیل‌ها دارند.
- راه رفتن یا دوچرخه‌سواری فقط در پیاده‌رو.
- با یک دوست به جاهای دیگر برود.

✓ **مطمئن شوید کودک نوپا / پیش‌دبستانی‌تان در مورد رفتار هوشمندانه در خیابان مطالب زیر را بداند:**

- نام خودش (اسم کوچک و نام فامیل)، نشانی و شماره‌ی تلفن (با کد منطقه).
- نام والدین (اسم کوچک و نام فامیل به جای مامان و بابا).
- بخش‌های بدن. تأکید کنید بخش‌هایی که با مایو پوشانده می‌شود نباید دیده شود. در مورد دست زدن قابل قبول و غیرقابل قبول صحبت کنید.

• اینکــه در موارد ضروری با تلفن پلیــس (۱۱۰) تماس می‌گیرید. مطمئن شوید دخترتان بلد است چطور از انواع شماره‌گیر و تلفن‌های پولی استفاده کند.

توصیه‌های ایمنی در برابر آتش برای کودکان نوپا

بچه‌های زیر پنج ســال در معرض بالاترین خطر در هنگام آتش‌سوزی قرار دارند. اما حفظ ایمنی دربرابر آتش به تمرین نیاز دارد. از حالا به کودک پیش‌دبستانی‌تان این روش‌های ایمنی در برابر آتش را بیاموزید:

✓ دوری از چیزهایی که بلافاصله داغ و شعله‌ور می‌شوند، مانند کبریت و شمع.

✓ همیشه کبریت یا فندکی را که پیدا می‌کنی به یک بزرگ‌تر بده.

✓ هرگــز به وســایل داغ مانند اجــاق یا هیتر دست نزن.

✓ دســتورالعمل‌های هنگام آتش‌ســوزی را در مــورد دو راه امن برای خــروج از خانه تمرین کن.

✓ صدای آژیر آتش‌سوزی را بشناس و اگر به صدا درآمد به یک بزرگسال خبر بده. اگر راه بین تو و یک بزرگســال را آتش یا دود مسدود کرد، از خانه بیرون برو.

✓ دری را که داغ شده باز نکن.

✓ بــرو زیر تخــت چون هــوای آنجــا دود کمتری دارد.

✓ هرگز برای فرار از آتش یا دود پنهان نشــو. برای اینکه بهتر نفس بکشی خم شو، اما در جایی باش که مأموران آتش‌نشــانی بتوانند تو را پیدا کنند.

✓ برای خاموش کردن لباس‌های آتش‌گرفته توقف کن، خودت را بینداز و غلت بزن.

✓ بدان در کدام محل امن می‌توانی خانواده‌ات را در بیرون از خانه پیدا کنی، مانند زیر درخت کنار خانه یا پشت گاراژ، و بعد از بیرون آمدن از ساختمان آتش گرفته فاصله بگیر. بگذار مأموران آتش‌نشانی، اگر می‌توانند، گربه را نجات بدهند.

فصل ۹

شما تنها نیستید! یافتن کمک و حمایت

در این فصل می‌خوانیم:

- فرزندتان را با دنیای بزرگ‌تر مواجه می‌کنید
- کودکتان را با دیگران تنها می‌گذارید

پدر یا مادر بودن می‌تواند کاری باشد که در آن دست تنهایید. در ابتدا وقت‌تان را با کسی می‌گذرانید که تنها پاسخ‌هایش به شما، تکان‌تکان خوردن، آویزان شدن آب از گوشه‌ی دهان و صدا درآوردن است. بعد تنها چیزی که می‌شنوید «نه» است. تا موفق می‌شوید قلق او را در مرحله‌ای به دست آورید، او به مرحله‌ی دیگری رفته است. زمانی که فرزندتان آن‌قدر بزرگ می‌شود که می‌تواند با شما جروبحث کند، ممکن است دچار عدم اعتمادبه‌نفس شوید. کی نمی‌شود؟

بر عهده داشتن مسئولیت انسانی دیگر، فوق‌العاده است. اما مجبور نیستید این کار را به‌تنهایی انجام دهید. می‌توانید فرزندانتان را با دیگر بزرگسالان وارد گفتگو کنید یا می‌توانید در این مورد فکر کنید که برای مراقبت از فرزندتان، نه برای همیشه بلکه برای زمان‌هایی محدود، فردی را بیابید. این فصل به شما کمک می‌کند تا جواب‌هایی برای سؤالات خود بیابید، برای کاری که انجام می‌دهید جلب حمایت کنید و بهترین مراقبت را از فرزندانتان به عمل بیاورید.

مکان‌هایی که می‌توانید با فرزند کوچکتان بروید

وقت آن است که به گشت‌وگذار بپردازید. این حق شماست و فرزندتان هم این سفر کوتاه را دوست دارد. اما ممکن است از خودتان بپرسید که با بچه کجا می‌شود رفت؟

گروه‌های بازی

در یک گروه بازی، براساس برنامه‌ای منظم با والدین و بچه‌های دیگر دور هم جمع می‌شوید تا فرزندتان فرصتی برای بازی داشته باشد. گروه‌های بازی می‌توانند در مکان‌های تفریحی یا مراکز محلی و مذهبی دور برگزار شوند. اغلب، گروه‌های بازی را در خانه‌های والدین تشکیل می‌دهید تا آسان‌تر باشد.

به این ترتیب بچه‌ها از منفعت مواجهه با بچه‌های دیگر سود می‌برند و اغلب سریع با هم دوست می‌شوند. و وقتی بچه‌ها در حال بازی هستند، شما می‌توانید از همدیگر سؤال بپرسید، اطلاعاتی را به اشتراک بگذارید و از حمایت افراد دیگری که همان راه شما را طی می‌کنند، برخوردار شوید.



گروه‌های بازی را از طریق سازمان‌های مربوط به والدین یا کودکان، مراکز محلی یا مذهبی، یا مطب دکتر اطفال بیابید. می‌توانید یک آگهی در مطب یا در خواروبارفروشی محل، مهدکودک، کتابخانه یا سالن اجتماعات محله‌تان نصب کنید. بعد همه را جمع کنید، درباره‌ی مقررات و زمان‌های دیدار تصمیم بگیرید و لذت ببرید!

برنامه‌های همکاری

والدین هم‌عقیده اغلب دور هم جمع می‌شوند و یک برنامه‌ی همکاری را ترتیب می‌دهند. با برنامه‌های همکاری، پدرومادرها مسئولیت نگهداری از کودکان را به‌طور مساوی بین خود تقسیم می‌کنند. شما بچه‌تان را پیش خانواده‌ی دیگری می‌گذارید و به کاری می‌رسید که مدت‌هاست نتوانسته‌اید به آن بپردازید، خواب، ملاقات یک دوست قدیمی، خرید یا نوشتن نامه.

بعضی از برنامه‌های همکاری از گروه‌های بازی سرچشمه می‌گیرند. والدین تصمیم می‌گیرند که بچه‌ها بدون مراقبت آنان به بازی با یکدیگر بپردازند. آن‌ها توافق می‌کنند که در زمان نیاز از بچه‌های همدیگر مراقبت کنند.



اطمینان حاصل کنید که همه در گروه قوانین همکاری را به‌خوبی متوجه شده‌اند. یک نفر باید مراقب برنامه‌ی زمانی باشد تا هیچ پدر یا مادری بیشتر از بقیه مجبور به نگهداری از بچه‌ها نشود. همچنین باید درکی شفاف از آنچه مجاز است و آنچه نیست وجود داشته باشد، مثلاً ضوابطی در مورد بچه‌ی بیمار.

مراکز موقت و مراکز اطلاعاتی

در مناطـق پرجمعیت‌تر مراکز موقــت و اطلاعاتی وجود دارند. اغلب دانشــکده‌ها و دانشــگاه‌ها، مؤسســات مذهبی و ســازمان‌های غیرانتفاعی منابع مالــی آنان را تأمیــن می‌کنند. خوبی این مراکز در اعطای زمان به شــما برای تجدید باتری‌های والدگری‌تان است.

مراکز موقت

مراکز موقت، همان‌طور که از اسمشان برمی‌آید، مکانی موقت برای والدین و فرزندانشان هستند. نمی‌توانید فرزندتان را در آنجا تنها بگذارید، بلکه موظفید در ساختمان بمانید. اما می‌توانید فرزندتان را در اتاق مخصوص بچه‌ها بگذارید که در آن مسئولی برای مراقبت و اسباب‌بازی برای سرگرمی وجود دارد. و خودتان به اتاق والدین بروید و با دیگر والدین و کارمندان باتجربه در مورد فرزندتان صحبت کنید. بعضی از این مراکز به شما اجازه‌ی ترک ساختمان را نیز می‌دهند، اما برای زمانی محدود.

مراکز موقت، قدم اول خوبی برای جدایی شما و فرزندتان به حساب می‌آیند. می‌توانید همان نزدیکی بمانید تا ببینید او چه‌کار می‌کند و اگر به شما نیاز داشت، در دسترس باشید. اما در عین حال برای مدتی با فرزندتان فاصله داشته باشید.

مراکز اطلاعاتی

مراکز اطلاعاتی مکان‌هایی هستند که می‌توانید در آن‌ها اطلاعاتی راجع به پدرومادر ایده‌آل پیدا کنید. برخی از این مراکز به شما امکان می‌دهند کتاب‌هایی در زمینه‌ی تربیت کودکان، کتاب‌هایی برای کودکان و همین‌طور اسباب‌بازی امانت بگیرید. بقیه، برنامه‌هایی برای والدین، والدین و کودکان و کودکان به‌تنهایی دارند.

کلاس‌های تفریحی



وقتی بچه‌ها خیلی کوچک هستند، در مورد وارد کردن آن‌ها به کلاس‌ها دقت کنید. اگر هدفتان این اســت که با بچه‌تان تفریح کنیــد و آدم‌های دیگر را ببینید، خوب اســت. اما انتظار نداشته باشــید که فرزندتان در آینده شناگر یا اسکیت‌باز، برنده‌ی مدال المپیک یا هنرمندی بزرگ شود.

به احتمال زیاد، نوزادتان بعد از تمام شــدن کلاس چیزی از آن به خاطر ندارد. در حقیقت، نوزادان بیش از ۲۴ ماهگی چیز زیادی را به ذهن نمی‌سپارند. حتی نوزادان

شناگر، بعداً شنا کردن را فراموش می‌کنند و ممکن است فرزندتان به قوانین کلاس احترام نگذارد. اما اگر حق را به بچه‌تان بدهید و هر کاری که او بکند، خوشحال شوید، او دفعات متعددی را که با هم تفریح کرده‌اید، به یاد خواهد سپرد.

قبول مراقب روزانه

پیدا کردن مراقب روزانه‌ی خوب آسان نیست. در حقیقت، فکر می‌کنم پیدا کردن افراد و خدمات برای بچه‌ها یکی از ناامیدکننده‌ترین قسمت‌های والدگری است. حتی یک گردش شبانه هم به هوس‌های دوست جوانتان بستگی دارد که تا آخرین لحظه در مورد نگهداری یا عدم نگهداری از فرزندتان به شما جوابی نمی‌دهد، چون فکر می‌کند ممکن است برنامه‌ی بهتری پیش بیاید.

یافتن مراقب برای زمان‌های طولانی‌تر می‌تواند بسیار سخت باشد. اما این به این معنا نیست که دست از تلاش بردارید، به‌خصوص اگر فردی هستید که می‌خواهید هم شغلی داشته باشید و هم وظایف خود را به عنوان پدر یا مادر به‌خوبی به انجام برسانید. چه خانه‌دارید و چه در بیرون از منزل کار می‌کنید، باید نیازهای خودتان و فرزندتان را با مراقبت‌های روزانه‌ی موجود در محله‌تان تطبیق دهید. و بعد به مکانی نیاز دارید که آموزش‌هایی را که در خانه آغاز کرده‌اید، به بالاترین حد ممکن برساند. کار آسانی نیست. این بخش گزینه‌هایی را در این زمینه مطرح می‌کند و پیشنهادهایی برای انتخاب بهترین گزینه برای فرزندتان ارائه می‌دهد.

نگاه به معایب و مزایای مراقبت روزانه

دلایلی چندگانه برای مراقبت روزانه وجود دارد. این وظیفه‌ی شماست. به قضاوت‌های دیگران در این مورد گوش نکنید.



ممکن است بعضی از افراد پایبند به اصول اخلاقی بگویند که تنها گزینه برای مراقبت از فرزندتان خود شمایید. احتمالاً به شما می‌گویند که با ترتیب دادن گزینه‌های جایگزین برای فرزندتان به روند پیشرفت ذهنی و روانی او لطمه خواهید زد.

با این وجود، بیش از ۵۰ درصد از کودکان پیش‌دبستانی در امریکا از مراقبت منظم فردی به‌جز والدینشان سود می‌برند. والدین در طول تاریخ همیشه شاغل بوده‌اند. در مزرعه. در کارخانه. هردو مادربزرگ من در بیرون از خانه کار می‌کرده‌اند. شما هم اگر کار و حرفه‌تان شما را تبدیل به پدرومادر بهتری می‌کند، باید کار کنید. این حق شماست.



اگر مراقبت روزانه آن‌قدر بد بود، مردم بچه‌هایشان را در معرض آن‌ها قرار نمی‌دادند و تعداد زیادی بچه‌ی سالم به این ترتیب بزرگ نمی‌شدند.

مطمئناً برای فرزندتان خوب است که سال‌های نوزادی و پیش‌دبستانش را با شما بگذراند. شما بهترین معلم فرزندتانید. او را بهتر از هرکسی می‌شناسید، بیشترین سرمایه‌گذاری را در مورد او انجام داده‌اید و با تمام وجود عاشق اویید. اما به این معنا نیست که کس دیگری نمی‌تواند به شما کمک کند، به‌خصوص اگر با دقت موقعیتی را انتخاب کنید که در آن فرزندتان مراقبت خوب و انگیزشی را دریافت کند که به رشد و یادگیری او کمک کند.



به قضاوت‌های دیگران در این مورد توجه نکنید. جدایی از فرزندتان احتمالاً به اندازه‌ی کافی برای شما سخت است و نیازی به قضاوت‌های بیرحمانه‌ی دیگران وجود ندارد. در مورد موارد زیر مطمئن باشید:

- ✓ شما همچنان تأثیرگذارترین فرد در زندگی فرزندتانید.
- ✓ مربیان هرگز نمی‌توانند جایگزین نقش شما به‌عنوان پدر یا مادر باشند.
- ✓ شما و فرزندتان از این جدایی و تغییر شرایط سود می‌برید.
- ✓ فرزندتان با کودکان دیگر مواجه می‌شود و شروع به یادگیری در مورد دنیای بیرون از خانه می‌کند، در عین حال مطمئن است که در پایان هر جلسه او را به خانه برمی‌گردانید.
- ✓ تحقیقات نشان می‌دهد بچه‌هایی که تحت مراقبت روزانه قرار می‌گیرند، بهتر ارتباط برقرار می‌کنند، مستقل‌ترند و آمادگی بیشتری برای رویارویی با تجربیات جدید دارند.

درباره‌ی انواع مراقبت‌های روزانه

در مورد مراقبت‌های روزانه چندین گزینه وجود دارد:

- ✓ **در خانه با یک مراقب**: این پرستار بچه، خدمتکار، دوست یا فامیل یا با شما زندگی می‌کند یا با برنامه‌ای ازپیش‌تعیین‌شده به خانه‌ی شما می‌آید. ممکن است مراقبت در خانه را ترجیح دهید، به‌خصوص اگر صاحب فرزند کوچکی باشید که تصور کنید در خانه از امنیت بیشتری برخوردار است. یا ممکن است چند فرزند داشته باشید که برنامه‌های متفاوتی دارند و مراقبت در خانه برای شما کم‌زحمت‌تر یا ارزان‌تر است.



می‌توانید با خانواده‌ی دیگری در همسایگی‌تان به‌طور مشترک فردی را استخدام کنید. فرزندتان همبازی پیدا خواهد کرد و هزینه‌ها نیز کمتر خواهد شد.

- **مراقبت خانوادگی در خانه‌ای دیگر**: در اینجا نیز مراقب می‌تواند دوست، عضوی از خانواده یا غریبه‌ای مهربان باشد. در این موقعیت، فرزندتان را به خانه‌ای می‌برید که برای گروه کوچکی از کودکان آماده شده است. اغلب مراقبت‌های خانوادگی کودکان هم‌سن‌وسال را می‌پذیرند تا بچه‌ها بتوانند با هم بازی کنند و گروهی همسان تشکیل شود. امتیاز این نوع از مراقبت، محیطی خانگی و فرصت بازی با بچه‌های دیگر است.

- **مراکز مراقبت روزانه (مهدکودک‌ها) با چندین گروه از کودکان که هرکدام تحت نظارت یک مربی قرار دارند:** مهدکودک‌ها می‌توانند از کمتر از ۱۰ کودک تا ۱۰۰ کودک مراقبت کنند. لازمه‌ی این نوع از مراقبت وجود حیطه‌ی وسیعی از برنامه‌هاست، چون محدوده‌ی سنی از نوزادان تا کودکان دبستانی گسترده است. مهدکودک‌ها یا به شکل یک کسب‌وکار اداره می‌شوند یا جزئی از برنامه‌های دولت، مؤسسات مذهبی، مؤسسات محلی، کارفرمایان یا اتحادیه‌ها هستند. به دلیل وجود متقاضیان بیشتر، تعداد مهدکودک‌ها در شهرهای بزرگ‌تر، بیشتر است.

  این نوع از مراقبت کمتر خانگی است و بیشتر به مدرسه شباهت دارد. اگر بیرون از منزل کار می‌کنید، این مراکز به شما اطمینان می‌دهند که همیشه فردی برای مراقبت از فرزندتان وجود دارد. اگر مربی فرزندتان بیمار شود، مربیان دیگری که فرزندتان با آن‌ها آشناست از او مراقبت می‌کنند. کارکنان، فضا و اسباب‌بازی‌های بیشتر محیطی متفاوت برای یادگیری فراهم می‌کنند و کودک شما می‌تواند با بزرگ شدن وارد کلاس‌های بالاتر شود.

یافتن گزینه‌ی مناسب

سن، شخصیت و سطح فعالیت فرزندتان می‌تواند به شما برای انتخاب مراقبت روزانه‌ی مناسب کمک کند. این بخش راهنمایی‌هایی در این زمینه به شما ارائه می‌دهد، اما در نهایت شما بهترین داور برای انتخاب آنچه احساس می‌کنید برای شما و فرزندتان خوب است، هستید. به غرایزتان اطمینان کنید.

برای نوزادان و بچه‌های خجالتی که تازه راه افتاده‌اند

دنبال گروه‌های مراقبتی انفرادی یا کوچک باشید. نوزادان کاملاً وابسته‌اند، بنابراین برنامه را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که فرزندتان از مراقبتی خوب از جانب مراقبی دلسوز برخوردار شود، از جمله مقدار زیادی تماس فیزیکی. ورای مراقبت، شما با درگیر کردن فرزندتان در فعالیت‌هایی که باعث رشد ذهنی او می‌شود، از مربی یا مراقب پشتیبانی می‌کنید.

یک بچه‌ی بزرگ‌تر خجالتی نیاز به فردی دارد که بتواند خود را با او هماهنگ کند. این فرد، کودک محتاط یا ساکت شما را وارد فعالیت‌های مناسب می‌کند و مطمئن می‌شود او با اسباب‌بازی‌ها و وسایلی مناسب برای رشد خود سروکار دارد. یک برنامه‌ی آرام و مستمر روالی ثابت دارد، به این ترتیب رفتن از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر برای کودک شما آسان‌تر می‌شود.

برای بچه‌های فعالی که تازه راه افتاده‌اند و پیش‌دبستانی‌ها

کودک فعال شما نمی‌خواهد هیچ فرصتی را از دست بدهد. فعالیت‌های متنوع و رفتن از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر؟ هیچ مشکلی نیست. تعداد زیادی بچه که برای گرفتن اسباب‌بازی‌ها و جلب توجه از سر و کول هم بالا می‌روند؟ باز هم مشکلی نیست. اگر کودکتان فعال است، سعی کنید او را وارد گروه بزرگ‌تری کنید که به او برای کشف و مواجهه با مسائل جدید فرصت می‌دهد. سعی کنید برنامه‌ای را بیابید که به او اجازه‌ی تخیل و فوران شوروشوقش را بدهد، همین‌طور مربیانی که از کنجکاوی، سؤالات بی‌پایان و انرژی فراوان با آغوش باز استقبال کنند.

برای بچه‌های دبستانی

اگر شاغلید، ممکن است لازم باشد جایی امن پیدا کنید تا فرزند دبستانی‌تان بعد از مدرسه به آنجا برود. در این مورد انتظار نداشته باشید فرزندتان خیلی خوشحال شود. اما اگر مکانی را پیدا کنید که تغییری در آب و هوایش به وجود آورد، بتواند با بقیه‌ی بچه‌ها تفریح کند، یا جایی که بتواند قبل از شروع تکالیفش کمی استراحت کند، شاید فرزندتان با تمایل به آنجا برود.

انتخاب مراقبت روزانه‌ی امن و برانگیزنده

قبل از اینکه در این مورد تصمیمی بگیرید، حتماً به چند مرکز مراقبت روزانه سر بزنید.

مراکز مراقبت روزانه باید صاحب پروانه و تأییدیه از سازمان مربوطه باشند.



پروانه و تأییدیه ضروری است، اما درباره‌ی کیفیت برنامه یا صلاحیت کارکنان چیزی به شما نمی‌گویند. بیشتر کار شناسایی و ارزیابی این مراکز را باید خودتان انجام دهید.

ارزیابی: سرزده به یک مرکز مراقبتی بروید

در جستجویتان قاطع باشید. قبل از ورود به مرکز مراقبتی سؤالات خودتان را طرح کنید. شاید بخواهید لیستی از سؤالات تهیه کنید تا بتوانید جواب‌ها را به‌راحتی ثبت کنید و بعد از اتمام بررسی‌هایتان مرور و با هم مقایسه کنید.



به حافظه‌تان اطمینان نکنید، مخصوصاً اگر فرزندتان هم همراهتان است. ممکن است آنچه به یاد می‌آورید در هاله‌ای از احساسات قرار داشته باشد، به‌خصوص اگر اولین بار است که می‌خواهید برای مدتی طولانی از فرزندتان جدا شوید. توانایی شما در انجام یک انتخاب آگاهانه بر کیفیت مراقبتی که فرزندتان دریافت می‌کند و آرامش ذهنی خود شما تأثیر می‌گذارد.

سؤالاتی مطرح کنید که اطلاعاتی درباره‌ی مربیان، فضا و نوع برنامه‌ها در اختیار شما بگذارند. ببینید آیا بچه‌ها در محیط خوشحال و راضی به نظر می‌رسند یا خیر. بعد پاسخ‌ها را با نیازهای فرزندتان مقایسه کنید و تصمیم بگیرید.

آیا مربیان:

- ✓ برخوردی گرم و صمیمانه دارند؟
- ✓ از کار با بچه‌ها خوشحالند؟
- ✓ آرام و راحتند؟
- ✓ با تعداد و سن بچه‌ها تطابق دارند؟
- ✓ در فعالیت‌ها با بچه‌ها شرکت می‌کنند؟ اگر برنامه‌ای مخصوص نوزادان را انتخاب می‌کنید، آیا مربی زمان کافی برای بغل کردن و صحبت با بچه‌ها اختصاص می‌دهد؟
- ✓ درباره‌ی مسئولیت‌های خود روحیه‌ای مثبت دارند؟ آیا با بچه‌ها درباره‌ی تجربیاتشان صحبت می‌کنند؟ آیا کلاس را گرم و زنده نگه می‌دارند؟

- ✓ برای مواجهه با موقعیت‌های متفاوت آموزش دیده‌اند؟ درباره‌ی سیاست آن‌ها در مواجهه با بدرفتاری، سرپیچی، عصبانیت، اتفاقات ناگهانی و کودکان بیمار سؤال کنید.
- ✓ درباره‌ی مراحل مختلف رشد کودک و نیازهای کودکان در زمینه‌ی رشد آگاهی دارند؟ آیا با هر بچه به یک شیوه برخورد می‌کنند؟
- ✓ در مورد برگزاری فعالیت‌های ذهنی و برانگیزنده آگاهی دارند؟ چه نظری درباره‌ی تماشای تلویزیون، فیلم‌های ویدئویی یا استفاده از کامپیوتر دارند؟
- ✓ به ارزش‌های فرهنگی و نقش والدگری شما احترام می‌گذارند و آن را می‌پذیرند؟
- ✓ از لحاظ بدنی سالمند؟ واکسن سل و دیگر واکسن‌ها را زده‌اند؟
- ✓ قبلاً با بچه‌ها کار کرده‌اند یا این اولین کار آن‌ها با بچه‌هاست؟ راجع به محل‌های قبلی کار آن‌ها سؤال کنید.

آیا مرکز دارای:

- ✓ محیطی گرم و مهمان‌نواز است؟
- ✓ مجوز معتبری هست؟
- ✓ سیاستی باز در مورد بازدید است؟ شما حق دارید بدانید در طول روز چه اتفاقی برای فرزندتان می‌افتد و اولیای مرکز نباید چیزی را از شما پنهان کنند. هرچه باشد، او فرزند شماست!
- ✓ فضای داخلی کافی برای تکان خوردن، سینه‌خیز رفتن و اکتشاف آزادانه است؟
- ✓ زمین بازی، آشپزخانه، میز کاردستی، گوشه‌ی آجربازی، قسمت شن و ماسه‌بازی و رختکن است؟
- ✓ تعداد کافی اثاثیه‌ی مناسب کودکان، همین‌طور تختخواب، زیرانداز، تشک یا ننو برای چرت است؟
- ✓ محیطی امن برای کودکان است؟ آیا پریزها سرپوش دارند، رادیاتورها به‌خوبی پوشانده شده، پنجره‌ها میله‌های امن دارند، در انتهای هر راه‌پله نرده‌ی ایمنی وجود دارد؟

- ✓ غذاها و اسنک‌های سالم است و خبری از غذاها و هله‌هوله‌های شیرین و چرب نیست؟
- ✓ سرویس‌های بهداشتی و اتاق‌های تعویض تمیز است؟ آیا سیاستی در زمینه‌ی آموزش نحوه‌ی استفاده از دستشویی به کودکان وجود دارد؟
- ✓ نور کافی، تهویه‌ی مناسب و سیستم گرمایش و سرمایش خوب است؟
- ✓ فضای خارجی مناسب برای بازی است؟ این فضا دارای تشک یا زمینی نرم است؟
- ✓ فضا برای تنهایی، فعالیت یا بازی گروهی است؟

آیا برنامه‌ی مرکز شامل:

- ✓ بازی تحت سرپرستی در داخل و خارج از ساختمان است؟
- ✓ مربیان کافی به نسبت کودکان برای بازی و انجام فعالیت‌ها است؟
- ✓ برنامه‌ای منظم ولی انعطاف‌پذیر شامل بازی در بیرون و داخل ساختمان و فعالیت آرام و شلوغ است؟ (قاب «برنامه‌ی روزانه‌ی معمول برای یک مهد کودک» را ببینید.)
- ✓ وقفه‌های مناسب برای غذا، استراحت و رفتن به دستشویی است؟
- ✓ اسباب‌بازی‌های مناسب برای انجام فعالیت‌های مختلف در سنین متفاوت است؟
  - اشیا و اسباب‌بازی‌های مناسب برای تقویت حواس نوزادان
  - اسباب‌بازی‌ها و تجهیزات برای تقویت تخیل در کودکان نوپا
- ✓ برنامه برای تمرین مهارت‌ها از جمله گوش دادن، موسیقی و خواندن کتاب برای بچه‌های دبستانی است؟



- ✓ ارتباط منسجم با خانه است؟ این موضوع می‌تواند گول‌زننده باشد. شما یک مرکز مراقبتی غرق در تهیه‌ی گزارش‌های دقیق برای والدین و بی‌توجه به فرزندتان نمی‌خواهید. آنچه می‌خواهید راهی سریع برای قرار گرفتن در جریان وضعیت فرزندتان است، چه به صورت شفاهی، چه کتبی.

شجاع باشید. پیدا کردن مرکز مراقبتی خوب آسان نیست. اگر می‌خواهید تنها نباشید، فرد دیگری را هم همراه خودتان ببرید، مثلاً

برنامه‌ی روزانه‌ی معمول برای یک مهد کودک

این یک برنامه‌ی معمول روزانه است که اغلب مراکز ارائه می‌دهند. حتی اگر برنامه‌ی مرکز مراقبتی فرزند شما متفاوت است، باید در آن تعادلی میان فعالیت و استراحت به چشم بخورد:

۷-۹ رسیدن، بازی آزادانه

۹-۹:۳۰ صبحانه، اسنک، شستشو، دستشویی

۹:۳۰-۱۰ دور هم جمع شدن، حرف زدن، موسیقی، بازی با انگشتان

۱۰-۱۱ بازی در فضای بیرونی، آموزش در داخل، پروژه‌های هنری

۱۱-۱۲ قصه‌خوانی، دستشویی، شستشو

۱۲-۱۲:۳۰ ناهار

۱۲:۳۰-۲:۳۰ چرت بعدازظهر

۲:۳۰-۳ دستشویی، اسنک

۳-۴:۳۰ فعالیت بر سر میز، بازی آزادانه، شستشو

۴:۳۰-۵:۳۰ بازی در فضای بیرونی

۵:۳۰-۶ فعالیت‌های آرام

فرزندتان. ببینید عکس‌العمل فرزندتان چیست. برخورد مربیان با فرزندتان چگونه است؟



به احساسات‌تان اعتماد کنید. اگر در جایی احساس خوبی ندارید، دست فرزندتان را بگیرید و از آنجا بیرون بیایید.

رفتن به دبستان کوچک: پیش‌دبستان

امروزه ارزش آموزش زودهنگام اثبات شده است. با هر فرد مطلعی که مشورت کنید، به شما خواهد گفت که آموزش زودهنگام برای رشد مناسب و داشتن کودکان باهوش، ضروری است. تحریک و ارتباط متقابل زودهنگام پایه‌ای برای رفتن به مدرسه‌ی بچه‌های بزرگ و تقابل با اولیای جدی آن است.

شاید فکر کنید منظور من این است که فرزندتان باید به پیش‌دبستان یا آمادگی برود یا وارد نوعی از آموزش زودهنگام رسمی شود. شاید تصور کنید که آموزش سازمان‌یافته، بهترین نوع آموزش است. همیشه این‌طور نیست.



اگر با فرزندتان صحبت کنید، آواز بخوانید، نقاشی بکشید، برایش کتاب بخوانید، او آمادگی لازم را برای ورود به مهدکودک کسب می‌کند. شما که نمی‌خواهید فرزندتان

همیشه شاگرد آخر کلاس باشد، چون شما ترجیح داده‌اید که او را در محیطی عاشقانه و پرتوجه در خانه حبس کنید.

مدارس پیش‌دبستانی می‌توانند برای فرزند شما مفید باشند، به‌خصوص اگر او برای کسب تجربه‌های بزرگ‌تر آمادگی داشته باشد و فرصت چندانی برای مواجهه با دیگر هم‌سن‌وسالانش در اختیار نداشته باشد.

متأســفانه، پیش‌دبستان به مسئله‌ای جدی برای بسیاری از والدینی که علاقه‌مند به داشـــتن فرزندان باهوشند تبدیل شده است. در بسیاری از مناطق راه یافتن به بهترین پیش‌دبستان، به‌سختی رفتن به هاروارد است. منطق پشت این مسئله (اگر بشـــود اسمش را منطق گذاشت!) این اســت که با رفتن به بهترین پیش‌دبستان، فرزندتان به بهترین دبســـتان و به همین ترتیب به بهترین راهنمایی و دبیرستان و دانشـــگاه خواهد رفت. اما زمانی که فرزندتان ۳ ساله است، فکر کردن به چنین مسائلی موردی ندارد.

نگذارید پیش‌دبســـتان‌های خوش‌آب و رنگ، با احساسات شما بازی کنند. خودتان را وارد بازی ابلهانه‌ی یافتن پیش‌دبستان نمونه نکنید. برای ورود به بسیاری از این مراکز با والدین و کودکان مصاحبه می‌شود. و پس از طی همه‌ی مراحل، مانند امتحان ورودی دانشگاه، فرزند شما قبول یا رد می‌شود. این رقابت به‌قدری فشرده است که بعضی از والدین برای موفقیت فرزند دوساله و نیمه‌شان در امتحان، معلم خصوصی استخدام می‌کنند. دیوانگی است!

بدانید چه انتظاری باید داشته باشید

پیش‌دبستان زمانی برای تفریح است. این را به یاد داشته باشید و مرتب تکرار کنید. پیش‌دبستان باید فرزند شما را تشویق کند، به‌طوری که بعدتر عاشق آموختن شود. برای چند ســاعت در روز یا چند روز در هفتــه، فرزندتان آواز خواندن، قصه‌گویی، بازی، صحبت، گوش دادن و کنار آمدن با همبازی‌ها بدون کتک‌کاری، نیشگون یا کشیدن مو را می‌آموزد.

چطور یک پیش‌دبســتان خوب پیدا کنید؟ از اطرافیان ســؤال کنید. والدین دیگر، مدارس محل، دانشــگاه‌ها و مراکز مذهبی و اجتماعات می‌توانند راهنمای شما در این راه باشند.

تمــام خصوصیاتی که پیش از این دربــاره‌ی مراکز مراقبت روزانه ذکر کردیم، در مورد پیش‌دبستان‌ها نیز صدق می‌کند. به‌علاوه، به یاد داشته باشید که:

✓ **شهریه‌ی بیشتر به معنای برنامه‌ی بهتر نیست، به حرف‌های همسایه‌ی پرافاده‌تان گوش ندهید.** بهتر است محیطی شاد با معلمی باتجربه و دوست‌داشتنی بیابید که با توجه به علایق و توانایی‌های فرزندتان مجموعه‌ای از فعالیت‌ها را با او انجام دهد.

✓ برنامه‌های آموزشی با توجه به تجربه‌ها و نحوه‌ی ارائه‌ی آن‌ها تفاوت می‌کنند. شما با دو گروه، طرفداران محیط‌های ساختاریافته‌ی فکری در یک سو و طرفداران تجربه‌های احساسی در طرف دیگر مواجهید. در یک سر طیف، با برنامه‌های فکری متمرکز بر زبان، ریاضیات ابتدایی و برنامه‌هایی برای آموزش خواندن، مواجه هستید. در چنین برنامه‌ای زمان تلف‌شده‌ای وجود ندارد. برنامه حداقل زمان ممکن را به بازی آزادانه و فعالیت‌هایی مانند نقاشی با انگشتان اختصاص می‌دهد.

گروه دیگر (طرفداران تجربه‌های احساسی) این نوع آموزش را دزدیدن کودکیِ بچه‌ها از آن‌ها می‌دانند. آن‌ها موافق گسترش بازی و اکتشافاتی هستند که زودتر در خانه یا مهدکودک شروع شده است. برنامه‌ی آن‌ها متمرکز بر ساختن، بالا رفتن، کار با دست، نقاشی و موسیقی است.

آنچه کودکان به آن نیاز دارند، برنامه‌ای در میانه‌ی طیف است. آمادگی احساسی برای شروع مدرسه ضروری است. اما ذهن کودکان مثل اسفنج است و اگر آماده باشد، هرچه را به آن ارائه شود، جذب می‌کند. داخل کردن شمارش، حروف و مفاهیم به بازی‌ها، آوازها و فعالیت‌های خلاقانه‌ی پیش‌دبستان تا زمانی که به کودکان فشاری وارد نکند، هیچ اشکالی ندارد. اگر کودکی بتواند بخواند فوق‌العاده است. اگر نتواند، هنوز زمان زیادی برای یادگیری در پیش دارد. ضمناً زمانی که به مدرسه برود احساس خوبی راجع به خودش و مواجهه با محیط جدید خواهد داشت.



شواهد قطعی مبنی بر اینکه بچه‌هایی که پیش از دبستان می‌توانند بخوانند از آن‌هایی که نمی‌توانند بخوانند، باهوش‌ترند، وجود ندارد. تنها چیزی که می‌توان گفت این است که برنامه‌ی زمانی آن‌ها با هم متفاوت است.

آمادگی برای روز اول مدرسه

اولین روز پیش‌دبستان تغییر بزرگی در زندگی فرزند شما به حساب می‌آید. مکان جدید، آدم‌های جدید، اسباب‌بازی‌های خوب: خدای من!

با وجود اینکه پیش‌دبستان اتفاقی فوق‌العاده است، اما ممکن است فرزندتان احساساتی متناقض نشان دهد. مطمئناً پیش‌دبستان هیجان‌انگیز است. اما همراه با خود ترس از ناشناخته‌ها و نگرانی در مورد تطبیق با محیط جدید را نیز به همراه دارد، درست مانند مهد کودک. برای تسهیل شرایط از راهکارهای زیر استفاده کنید:

✓ **پیش از اولین روز در مورد احساساتش با او صحبت کنید.** مواظب تغییر در رفتار فرزندتان باشید. این تغییر می‌تواند نشان‌دهنده‌ی این باشد که چیزی او را اذیت می‌کند. در ابتدا انتظار پسرفت در رفتار یا عادت‌های استفاده از دستشویی را داشته باشید. به دنبال دلایل این تغییرات باشید. آیا فرزندتان:

- چون او را از خانه دور می‌کنید، مدرسه را نوعی تنبیه برای خودش می‌داند؟
- به خواهر یا برادر کوچک‌ترش که در خانه پیش شما می‌ماند، حسودی می‌کند؟
- نگران است که در محیط جدید هیچ‌کس را نمی‌شناسد؟
- نگران است، چون نمی‌داند چه‌کار باید بکند، وسایلش را کجا نگه دارد یا اگر به شما احتیاج داشت چه‌کار کند؟

✓ **در مورد موقعیت جدید صحبت کنید.** کتاب‌هایی در مورد روز اول مدرسه بخوانید.

✓ **در مورد اولین روز مدرسه‌ی خودتان صحبت کنید.** در مورد ترس‌هایتان صحبت کنید، چه چیزی آرامتان کرد، چه اتفاقی افتاد و چقدر همه‌چیز خوب بود.

✓ **قبل از اولین روز، با هم سری به مدرسه بزنید.** به دیدن معلم بروید. از معلم بخواهید کلاس را به فرزندتان نشان دهد و برایش توضیح دهد که اولین روز چطور خواهد بود. اطمینان حاصل کنید که فرزندتان جای دستشویی و زمین بازی را یاد بگیرد.

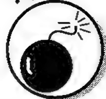
✓ **در مسیر خانه تا مدرسه با فرزندتان رفت‌وآمد کنید تا او به راه عادت کند.** هرچند او مسیر را تنها طی نمی‌کند، اما مرور مسیر او را آرام می‌کند.

✓ **یک قرار بازی با یک یا چند دوست که به همان مدرسه می‌روند، تنظیم کنید.** یک تجربه‌ی جدید با حضور دوستان کمتر ترسناک و بیشتر مفرح است.

- ✓ **روز اول، او را با یکی از دوســتانش به مدرسه بفرستید تا احساس تنهایی نکند.** اگر کسی را نمی‌شناسید، چند دقیقه زودتر دم در مدرسه بروید با یک بچه‌ی دیگر و والدینش صحبت کنید. حتی یک دیدار کوتاه هم به فرزندتان کمک می‌کند.
- ✓ **اوضاع و فعالیت‌ها را در خانه به منوال سابق نگه دارید.** این کار فکر فرزندتان را در زمانی که تصور می‌کند تمام دنیا در حال فروریختن است، آرام می‌کند.
- ✓ **برای روز اول، هدیه‌ای خاص مانند یک کوله‌پشتی یا تی‌شرت جدید به او بدهید.** کار شما می‌تواند تأثیری مثبت بر تجربه‌ی او داشته باشد.
- ✓ **قبل از رفتن به مدرسه به او فرصت کافی برای انجام کارهای روزانه‌اش بدهید.** عجله تنشی به وجود می‌آورد که هیچ‌کس را خوشحال نمی‌کند.



- ✓ **هیچ‌وقت قبل از رفتن، این‌پا و آن‌پا نکنید.** شاید فرزندتان در اثر تردید شما، ناراحت شود و فکر کند باید نگران جدایی از شما باشد.



هیچ‌وقت بدون خداحافظی از فرزندتان جدا نشوید. نمی‌خواهید او فکر کند ترکش کرده‌اید. اگر معلم فکر می‌کند او خیلی نگران جدایی از شماست، تا زمانی که آرام شود با او بمانید. اما تصمیم‌گیری در مورد زمان جدایی را به معلم واگذار کنید که تجربه‌ی جدایی‌های اشک‌آلود را دارد.



اغلب نمایش‌ها برای جلب توجه شماســت. به محض اینکه پایتان را از در بیرون بگذارید، اشک تمساح متوقف می‌شود.

- ✓ **فرزندتــان را با حرفی مثبت ترک کنیــد.** به او بگویید «می‌دانم روزی خوبــی خواهد بود» یا «من دیگه باهات خداحافظی می‌کنم چون می‌دونم می‌خوای بازی کنی». چنین جملاتی بهتر از «بچه‌ی خوبی باش» یا «سعی کن روز خوبی داشته باشی» هستند.



یادتان باشد که به محض برگشتن فرزندتان از پیش‌دبستان، با او در مورد اتفاقاتی که در آنجا افتاده، صحبت کنید.

فصل ۱۰

آمادگی برای مدرسه

در این فصل می‌خوانیم:

- متوجه می‌شوید که منظور مدارس از آمادگی چیست
- یک کودک آماده برای مدرسه می‌سازید
- برنامه‌ریزی می‌کنید تا بهترین حامی فرزندتان باشید

خودتان را آماده کنید. دیگر شما تنها عنصر نیرومند در زندگی فرزندتان نیستید. مدرسه، بزرگسالان دیگری را وارد زندگی فرزندتان می‌کند. این بزرگسالان با شیوه‌ی آموزگاری خود، قوانینی متفاوت با قوانین شما وضع می‌کنند. اغلب، در کمال تعجب، از کودک شما انتظار دارند که از آن‌ها تبعیت کند و بعد کودک شما را با چالش‌های جدیدی مواجه می‌کنند که بنیان‌های آموزشی شما در منزل را می‌آزماید.



در بعضی از موارد، این انتظارات جدید مانند زدن سیلی به صورت شماست. حالا کسی به‌غیر از شما کودکتان را هدایت می‌کند. ممکن است برای اولین بار مهارت‌های پدرومادری‌تان زیر سؤال برود، مثلاً زمانی که معلم به شما گزارش می‌دهد که فرزندتان که بچه‌های دیگر را نیشگون می‌گیرد و در راهروی مدرسه بالا و پایین می‌پرد، آن‌قدرها هم که شما فکر می‌کرده‌اید خوب نیست.

خودتان و فرزندتان را برای مدرسه آماده کنید. انتظارات و رفتارهایتان را پیش از ورود کودک به مدرسه مرور کنید. معنایش این نیست که فرزندتان از روز اول رفتاری بی‌نقص خواهد داشت، چون او در میانه‌ی جریان پیشرفت قرار دارد. اما می‌توانید از راهکارهای ارائه‌شده در این فصل برای تکمیل تحصیلات رسمی فرزندتان و درعین حال در اختیار نگه داشتن فرایند یادگیری که در خانه انجام می‌گیرد، استفاده کنید.

قرار دادن مدرسه در جایگاه اول



این پیام را از ابتدا و با صدای بلند اعلام کنید. از این به بعد، کار اصلی فرزند شما، رفتن به مدرســه است. و در طول هفته، اولویت اول خانواده امور مربوط به مدرسه است، البته با دلیل.

در این ضمن، کار بزرگی را هم که آغاز کرده‌اید، پیگیری کنید. به آموزش کودکتان از طریق خانواده و تجربیات روزمره در خانه ادامه دهید. به حس کنجکاوی کودکتان بها دهید. عشق به یادگیری را در وجود او پرورش دهید، یادگیری را به قدری مفرح کنید که نتواند برای رفتن به مدرسه صبر کند.



تحقیقات نشــان می‌دهد که داستان‌های موفقیت از خانواده‌هایی می‌آیند که ارزش زیادی برای یادگیری به‌طور کلی، و نه فقط امور تکنولوژیک یا علمی، قایلند. و این موضوع در مورد هر گروه اقتصادی اجتماعی صادق است.



حمایت از امور مربوط به مدرســه، که از زمان کودکســتان آغاز می‌شــود، بیش از هرچیــز منجر به موفقیت کودک شــما خواهد شــد. نگرش و انتظارات شــما دربــاره‌ی مدرســه تفاوتــی بــزرگ در نحــوه‌ی تطبیــق و فعالیت کودک شــما ایجاد می‌کند.

آمادگی برای مدرسه

معلمان مختلف انتظارات متفاوتی از کودکان تازه‌وارد به کودکســتان دارند. بعضی تأکید دارند که کودک بداند چگونه از خود مراقبت کند، بنابراین بهتر است فرزندتان از عهده‌ی رفتن به دستشــویی، پوشیدن لباس و داشتن رفتار مناسب برآید. بعضی دیگر از مربیان معتقدند که کودکان باید زمانی که وارد کلاس می‌شــوند، حروف و اعداد را بشناسند. والدین چگونه این موضوع را تشخیص دهند؟



پیش‌تر با مدرســه تماس بگیرید تا بدانید چه انتظاراتی دارند. خواهش کنید که با مربی کودکســتان صحبت کنید، البته اگر چنین فردی موجود است و وقت دارد با شــما صحبت کند. این تماس را یکی دوسال پیش از ورود فرزندتان به کودکستان انجام دهید. بعد از این تماس احتمالاً تغییری در نحوه‌ی بغل کردن یا بازی کردن شما با کودکتان رخ نخواهد داد، فقط راهنمایی مربی شما را مطمئن می‌کند که در مسیر درستی برای آماده کردن کودکتان حرکت می‌کنید.



بچه‌ها با درجات مختلفی از آمادگی وارد مدرسه می‌شوند و کودک شما نیز مستثنا نیست. اغلب بچه‌های ۵ ساله آمادگی نشستن پشت میز و یادگیری برای ساعات طولانی را ندارند. همچنین قادر به کشف راهی برای خواندن آنی نیستند. اجازه ندهید کسی به شما بگوید که چون فرزندتان در یکی از این موارد با سختی روبه‌روست، مشکل دارد. اگر شما، مربی فرزندتان و در نهایت خود او بر روی یکی از این موارد عادی به عنوان نقطه‌ی ضعف تمرکز کنید، کودکتان به‌تدریج مدرسه را دوست نخواهد داشت. مطمئناً این اتفاقی نیست که می‌خواهید روی دهد.

این بخش مهارت‌ها و رفتارهایی را بررسی می‌کند که آمادگی ورود به مدرسه را تشکیل می‌دهند. فهرست‌ها به شما در آماده کردن فرزندتان برای شروع مدرسه کمک می‌کند. هدف این فهرست‌ها این نیست که اگر فرزندتان نتوانست کاری را انجام دهد، عصبانی بشوید. به مرور زمان، فرزندتان می‌تواند اغلب موارد را با تمرین طبیعی در مدرسه و در فعالیت‌های منظم خانوادگی انجام دهد.

چیزهایی که باید پیش از رفتن به مهدکودک بدانید

هرچه شما و فرزندتان بیشتر درباره‌ی شرایط جدید بدانید، دوران گذار راحت‌تر است. در موارد زیر تحقیق کنید:

- ✓ چه زمانی باید ثبت‌نام کنید
- ✓ چه فرم‌هایی را باید پیش از آغاز مدرسه تکمیل کنید
- ✓ کی باید فرزندتان را برای معاینات پیش‌دبستانی ببرید
- ✓ چه واکسیناسیونی برای ورود به مدرسه لازم است
- ✓ چطور می‌توانید فرزندتان را به بهترین نحو برای مهدکودک آماده کنید
- ✓ چه کسی مسئول حمل و نقل و برقراری نظم است
- ✓ چه رویه‌ای باید در مورد برنامه‌ی غذایی در پیش بگیرید
- ✓ برنامه‌ی مهدکودک چطور است
- ✓ مدیر کیست
- ✓ برنامه‌ی زمانی و برنامه‌ی روزانه‌ی مهدکودک به چه شکل است
- ✓ چه زمانی باید فرزندتان را برای آشنایی با محیط جدید و معلم به مهدکودک ببرید

مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز کودکان پیش‌دبستانی

مربیان مهدکودک انتظار ندارند کودکان رفتاری بی‌عیب‌ونقص داشته باشند و این لطف بزرگی به ۹۹/۹ درصد خانواده‌هاست. اما هرچه فرزندتان با دیگران راحت‌تر کنار بیاید و بیشتر از قوانین تبعیت کند، فرایند گذار به محیطی ساختاریافته‌تر برای او آسان‌تر است.

برای یادگیری این مهارت‌ها، فرزندتان را خیلی زود و به میزان زیاد با همسن‌وسالانش آشنا کنید. ترتیبی بدهید که در زمین بازی، در محله، در قرارهای بازی، در مرکز مراقبت روزانه یا در پیش‌دبستانی با کودکان دیگر ملاقات کند. فرزندتان را تشویق کنید از ۱۲ مهارت اجتماعی زیر دانش ابتدایی به دست آورد:

- ✓ جدایی از شما و خانه بدون ناراحتی و سرخوردگی زیاد
- ✓ فهم اینکه افراد و مکان‌های مختلف قوانین متفاوتی دارند
- ✓ تبعیت از قوانین در خانه و مکان‌های دیگر
- ✓ گوش کردن آرام و توجه نشان دادن
- ✓ بازی و کار به‌عنوان جزئی از یک گروه
- ✓ درک احساسات و حقوق دیگران
- ✓ رعایت نوبت
- ✓ احترام به اشیای متعلق به دیگران
- ✓ سهیم کردن دیگران / استفاده‌ی اشتراکی
- ✓ کنترل رفتارهای ناگهانی، مانند عصبانیت یا زدن دیگران
- ✓ به تأخیر انداختن خواسته‌ها، مانند انتظار برای ساندویچ یا زمان بازی در حیاط
- ✓ علاقه و کنجکاوی در مورد تجربه‌های جدید و داشتن اعتمادبه‌نفس برای کشف آن‌ها

توانایی انجام امور شخصی

حالا فرزندتان بسیاری از امور جزئی زندگی را به طور مستقل انجام می‌دهد و زمانی که بزرگ‌تر شود و به مدرسه برود، این امور نیز بیشتر خواهند شد. برای اینکه فرزندتان آمادگی بیشتری برای مهدکودک داشته باشد او را تشویق کنید که:

- ✓ **خودش غذا بخورد. این مسئله را تبدیل به کاری روزمره کنید.** به‌غیر از خوردن غذا با قاشق و چنگال، ریختن آب در لیوان، مالیدن کره‌ی بادام‌زمینی یا مربا روی نان، جابه‌جا کردن غذا و آب بدون ریختن و تمیز کردن بعد از خوردن غذا را هم تمرین کنید. در اینجا هم نه شما و نه مربی مهدکودک انتظار بی‌عیب‌ونقص بودن را ندارید. اما کامل کردن یک کار و از عهده‌ی خود برآمدن، باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس می‌شود و زندگی را برای شما و مربی پرمشغله‌ی مهدکودک آسان‌تر می‌کند.
- ✓ **خودش به دستشویی برود.** در مکان‌های عمومی رفتن به دستشویی را تمرین کنید تا دستشویی مهدکودک فرزندتان را نترساند. اطمینان حاصل کنید که او کل جریان کار را بلد است، پایین کشیدن و پوشیدن لباس‌ها، شستن خود، کشیدن سیفون و شستن دست‌ها.
- ✓ **خودش لباس‌هایش را بپوشد و دربیاورد. بستن زیپ، دکمه‌ها و پوشیدن چکمه‌های سخت را تمرین کنید.** بستن بند کفش توانایی فوق‌العاده‌ای‌ست، اما ممکن است هنوز برای فرزند کوچک شما زود باشد. اگر فرزندتان از اینکه نمی‌تواند بند کفش‌هایش را ببندد ناراحت است، برای او کفش چسبی بخرید و لباس‌هایی یک‌تکه یا آن‌هایی که فقط یک زیپ دارند، کار لباس پوشیدن را آسان‌تر می‌کنند.



اگر در منطقه‌ای برفی زندگی می‌کنید، به فرزندتان یاد بدهید که قبل از فرو کردن پاهایش در چکمه‌های گرم‌ونرم، روی کفش‌هایش کیسه‌ی پلاستیکی بکشد. کفش‌ها به‌راحتی در چکمه فرو می‌روند و نیازی به کشیدن و هل دادنی که بچه‌ها و مربیان را دیوانه می‌کند، وجود ندارد.

- ✓ **اطلاعات اولیه‌ی مربوط به خودش و خانواده‌اش را بداند.** امتحان کنید که فرزندتان نام کاملش، نشانی، شماره‌ی تلفن، سن، جنس و اعضای بدنش را می‌داند. اطمینان حاصل کنید که نام اعضای خانواده‌اش را می‌داند و از این حقیقت آگاه است که سگش، هرقدر هم که به او نزدیک باشد، خواهر یا برادرش نیست. بعضی از مربیان چندان شوخ‌طبع نیستند.

آمادگی‌های خاص تحصیلی

بسیاری از مفاهیم اولیه در حیطه‌ی یادگیری مهارت‌های اساسی مانند خواندن، نوشتن، ریاضیات و علوم قرار می‌گیرند و مشخص کردن تمامی آن‌ها آسان نیست.

برای دیدن این مفاهیم به جدول ۱-۱۰ نگاه کنید. سپس تلاش کنید آن‌ها را در برنامه‌های روزمره‌ی خانه بگنجانید:

- ✓ **تداوم ارتباط کلامی را با فرزندتان حفظ کنید.** در حال این طرف و آن طرف رفتن از او سؤال بپرسید. به کلمات روی علامت‌ها و ساختمان‌ها اشاره کنید. در مورد چیزهایی که دیده‌اید با هم داستان بسازید.

  زمانی که فرزندتان چیزی را با هم خوانده‌اید برایتان تعریف می‌کند، به حرفش گوش بدهید. این فکر را در او تقویت کنید که خواندن مانند حرف زدن است ــ تنها تفاوت مکتوب بودن آن است. به او بگویید که حروف کلمات را می‌سازند و کلمات همان چیزهایی هستند که با خواندن آن‌ها داستان می‌سازید. فهرست فعالیت‌های روزانه‌تان را برایش بخوانید تا متوجه شود که خواندن و نوشتن با زندگی روزمره در ارتباط است و به درد می‌خورد.

- ✓ **در حال انجام دادن کارهای خانه با هم، کارها و اشیا را نام ببرید، مرتب کنید و با هم جور کنید.** شباهت‌ها و تفاوت‌ها، در آموزش حروف و اعداد مفاهیم مهمی‌اند. در مورد لباس‌های شسته‌شده، وسایل آشپزخانه و اسباب‌بازی‌ها دز زمانی که آن‌ها را مرتب می‌کنید، فکر کنید. ببینید چه چیزی کوتاه است و چه چیزی بلند، یا بزرگ و کوچک یا نرم و سفت.

- ✓ **با هم موسیقی گوش بدهید و آواز بخوانید.** می‌توانید نام فرزندتان، اعدادی که باید بلد باشد، یا مفاهیمی را که می‌خواهید یاد بگیرد با آهنگ مورد علاقه‌ی او بخوانید تا در ذهنش بماند. موسیقی به فرزندتان کمک می‌کند به شیوه‌ای مفرح، صداها را از هم متمایز کند. شنیدن صداهای متفاوت برای خواندن، هجی کردن و نوشتن حروف و کلمات اهمیت دارد.

- ✓ **در زمان استفاده از اشیا، آن‌ها را بشمارید.** از آجرهای اسباب‌بازی (لگو)، قطعات کوچک، کارت‌ها، لباس‌ها، اسباب‌بازی‌ها یا هرچیزی که جزئی از زندگی روزمره‌تان است، استفاده کنید. به فرزندتان نشان دهید که یادگیری ریاضیات هدفی دارد.

- ✓ **به فرزندتان به‌طور مرتب پول توجیبی بدهید. اسم سکه‌ها را بگویید و آن‌ها را بشمارید.** به برچسب قیمت روی اشیا اشاره کنید. به او یاد بدهید که می‌تواند برای خرید چیزی خاص، پول پس‌انداز کند.

- ✓ **با اعداد و حروف، بازی‌هایی ترتیب دهید.** دبلنا یا بازی‌های حافظه‌ای که باید در آن رنگ‌ها، حروف، اعداد و تصاویر را با هم جور کرد، برای این منظور مناسبند. در ضمن تفریح خوبی برای کل خانواده به حساب می‌آیند.

- ✓ **همیشه کاغذ، چسب، خمیرِ بازی، قیچی، مداد شمعی و رنگ در خانه داشــته باشید.** با اســتفاده از تکه‌های کاغذ، مجله‌های قدیمی یا غذاها و ادویه‌های مختلف، کلاژ درست کنید.
- ✓ **به یاد داشــته باشــید کــه بازی‌های نمایشــی فقط بــرای تفریح نیســتند.** بازی کردنِ زندگی روزمره و داســتان‌های تخیلی باعث ایجاد مهارت‌های فرهنگی در کودکان می‌شــوند کــه با آموزش با کاغذ و مداد به دست نمی‌آیند.

آمادگی شامل تمامی جنبه‌های رشد است. در گذشته، مهارت‌های جدول ۱-۱۰ همه تحت عنوان آمادگی خواندن آورده می‌شــد. به این خاطر که خواندن روح آموزش به حساب می‌آید. امروزه مربیان از آمادگی خواندن یا آمادگی عمومی برای ورود به مدرسه صحبت می‌کنند.

جدول ۱-۱۰ مهارت‌های مربوط به آمادگی برای مدرسه

خواندن	حرکت سالم و متناسب	ریاضی/علوم
بداند حروف چه هستند	نقاشــی بکشــد، با مداد شمعی خط خطی بکند	از ۱ تا ۱۰ بشمارد
الفبا را بداند	دکمه‌هــا و قزن‌قفلی‌ها را ببندد، زیپ را بالا و پایین بکشد	بعضی از اشیا را بشمارد
اسامی را تشخیص بدهد	پازل‌های آســان را کامل کند	اشــیا را براســاس رنگ، شکل یا اندازه‌شان دسته‌بندی کند
رنگ‌ها را بشناسد	با قیچیِ سَرگِرد ببرد	نــام اشــکال هندســی ابتدایی را بداند
داستان تعریف کند	بنــد کفشــش را ببندد، مهره‌ها را نخ کند	اشیا را براســاس رنگ، شکل یا اندازه‌شان مرتب کند
شعرها را تشخیص بدهد	اشــکال و حروف ساده را کپی کند	بداند که با پول چیزهای مختلف را می‌خریم
سؤال بپرسد	سه‌چرخه‌سواری کند	مفهوم موقعیت (بالا، پایین، زیر، رو) را بداند

جدول ۱-۱۰ مهارت‌های مربوط به آمادگی برای مدرسه

خواندن	حرکت سالم و متناسب	ریاضی/علوم
داستان بسازد	برای مدت کوتاهی روی یک پا بایستد	با مفاهیم مربوط به کیفیت (سرد، گرم، نرم، سفت) آشنایی داشته باشد
از دستورالعمل‌های سه‌مرحله‌ای پیروی کند	از پله‌ها بالا برود	مفهوم زمان (شب، روز، امروز، فردا، الان، بعداً) را بداند
نام حیوانات عادی را بداند	بچسباند، خمیر بازی را شکل بدهد	تحسینگر طبیعت باشد
از شنیدن داستان و خواندن کتاب لذت ببرد	بیندازد، بگیرد، توپ را شوت کند	معنای پر و خالی بودن را بداند

آموزش هوش روزمره

دیگر همیشه همراه فرزندتان نیستید. زمان آموزش مبانی ایمنی است که در فصل ۸ به آن‌ها اشاره شد.

✓ **به فرزندتان یاد بدهید که همه نوع آدمی می‌تواند خطرناک باشد.** گفتن اینکه «با هیچ غریبه‌ای حرف نزن» فایده‌ای ندارد، چون ممکن است فرزندتان نیاز به گرفتن کمک یا پرسیدن مسیر از فردی غریبه داشته باشد. و همه‌ی افراد خطرناک، کثیف، نامرتب یا عجیب‌وغریب نیستند. موقعیت‌های ناراحت‌کننده و راه‌های خروج از آن‌ها را با هم به شکل نمایش بازی کنید. مثلاً اگر ماشینی بوق زد و نزدیک فرزندتان توقف کرد و کسی از آن پیاده شد و به‌سرعت به او نزدیک شد، او باید از آنجا دور شود و بزرگسال دیگری را پیدا کند.



اطمینان حاصل کنید که فرزندتان بفهمد بیشتر موقعیت‌های مشخصی می‌توانند برای او مشکل به وجود بیاورند تا افراد.

✓ **یک راه ماندگار در حافظه برای یادآوری خطر افراد غریبه بیابید.** مثل شعار مربوط به رفتار در هنگام آتش‌سوزی «بایست، خودت را بینداز روی زمین و غلت بزن»، یک شعار پیشنهادی «داد بزن، بدو و به کسی بگو» است. از مسئولین مدرسه بپرسید آیا شعار خاصی برای موقعیت‌های خطرناک دارند یا خیر و آیا پلیس یا کلانتر محل کسی را برای آموزش در

این موارد به مدرســه می‌فرستد یا خیر. تلاش‌های خودتان را با گفته‌های افراد حرفه‌ای هماهنگ کنید.



همه‌ی کودکان نیاز به یک برنامه‌ی ذهنی دارند. کنش‌ها را در آن‌ها تقویت کنید و نه ترس را.

- ✓ **قوانین بعد از مدرســه را با فرزندتان مرور کنید.** به فرزندتان بگویید همیشــه می‌خواهید بدانید او کجاســت. بحث کنید که به چه مکان‌هایی می‌تواند برود و باید به چه شــیوه‌ای شما را در جریان بگذارد. تأکید کنید که تغییرات در برنامه‌های روزانه باید پیش از آنکه اعمال شــوند، مشخص باشند تا بتوانید با جایی که می‌خواهد برود و فردی که می‌خواهد با او باشد، موافقت یا مخالفت کنید.
- ✓ **در مــورد راه‌های مختلف گفتن «نــه» با هم صحبت کنید.** بازی‌های نمایشی اگر جدی باشــند می‌توانند زندگی فرزندتان را نجات دهند، مثلاً وقتی همســایه‌ی مرموزی فرزندتان را به داخل خانه‌اش دعوت می‌کند یا وقتی راننده‌ای از او می‌خواهد نزدیک اتومبیلش شــود تا از او مســیری را بپرســد یا حیوانی را به او نشان دهد. به فرزندتان یاد بدهید که در هنگام گفتگو با بزرگسالان غریبه در خیابان فاصله‌ای حداقل به اندازه‌ی یک دست با آن‌ها داشته باشد و اگر فرد او را به زور نگه داشت، جیغ بزند، گاز بگیرد، لگد بزند و بدود.
- ✓ **یک کلمه‌ی رمز خانوادگی داشته باشید.** این کلمه برای زمان‌هایی است که نمی‌توانید دنبال فرزندتان بروید و به جای شما یک دوست مورد اعتماد این کار را انجام می‌دهد.
- ✓ **اطلاعات مربوط به آمادگی برای روز اول مدرســه را که در فصل ۹ آمده اســت، مرور کنید.** بیشــتر این پیشــنهادها را می‌توان در روز اول مهدکودک نیز اجرا کرد.
- ✓ **در مورد زمانی که ممکن است از همدیگر جدا شوید، صحبت کنید.** مطمئناً اولین انتخاب شما این است که فرزندتان جلوی چشمتان باشد. اما یک مکان مشخص برای دیدن همدیگر در صورت جدا شدن نیز تعیین کنید.
- ✓ **به فرزندتان یاد بدهید که اگر گم شد بهتر است از چه کسی کمک بگیرد.** یک بزرگسال کم‌خطر در فروشگاه کسی است که اونیفورم پوشیده، یک برچســب اسم روی سینه‌اش دارد و پشت صندوق ایستاده است. در غیر این صورت دنبال یک زن بگردد. این تنها جایی در این کتاب اســت

که من جنسیت‌گرا می‌شوم و زنان را به مردان ترجیح می‌دهم. به این دلیل که زنان به لحاظ آماری و با توجه به موارد کودک‌ربایی، از مردان قابل اعتمادترند.



گرفتن شماره‌ی ۱۱۰ را که در تلفن‌های عمومی رایگان است با هم تمرین کنید و در فروشگاه‌ها و بازارها با هم دنبال تلفن‌های عمومی بگردید.

- ✓ **فرزندتان را به این ور و آن ور رفتن با یک دوست عادت بدهید.** ترتیبی بدهید که با یک نفر دیگر به مدرسه و فعالیت‌های بعد از مدرسه برود و بیاید.

شاید لازم باشد فرزندتان را برای تنها ماندن پس از مدرسه آماده کنید. مانند موارد دیگر، پیشگیری بهترین آموزش است. بچه‌های باهوشی که بعد از مدرسه وارد یک خانه‌ی خالی می‌شوند و تنها می‌مانند، باید نکات زیر را بدانند:

- ✓ **شیوه‌ی جوابگویی به تلفن را به او بیاموزید.** فرزندتان در هر سنی باید بداند که نباید بگوید شما بیرون هستید و او تنهاست. یاد بدهید که بگوید «مادرم/پدرم مشغول انجام کاری است.» به‌تدریج که فرزندتان بزرگ‌تر می‌شود، از او بخواهید نام تماس‌گیرنده و شماره‌ی تماسش را بپرسد و به او بگوید که در اولین فرصت با او تماس خواهید گرفت.
- ✓ **به او یاد بدهید زمانی که خانه نیستید، کسی را داخل خانه راه ندهد و در را باز نکند.** تمرین کنید که اگر کسی زنگ در را زد، چه‌کار بکند و چه بگوید. مانند تلفن، به او یاد بدهید بگوید «مادرم/پدرم مشغول انجام کاری است و الان نمی‌تواند دم در بیاید. پیغامتان را روی کاغذ بنویسید و در صندوق پستی بیندازید و او بعداً با شما تماس می‌گیرد.»
- ✓ **کنترل کنید چه زمانی به خانه می‌رسد. قاعده‌ای جدی و لازم‌الاجرا تدوین کنید که خودتان یا همسرتان مرتب به خانه تلفن کنید.** مطمئن شوید که فرزندتان بداند باید فوراً به خانه بیاید مگر اینکه قبلاً به شما گفته باشد که می‌خواهد به مکان مشخصی برود.
- ✓ **برنامه‌ی روزانه‌ای تنظیم کنید و به آن وفادار بمانید.** اگر بچه‌ها بدانند چه‌کار باید بکنند، احساس امنیت بیشتر و تنهایی کمتری خواهند داشت. برنامه‌ی روزانه‌ای که با رضایت دو طرف تنظیم شده باشد، به فرزندتان کمک می‌کند بداند چه کارهایی را می‌تواند انجام دهد و چه کارهایی را نباید انجام بدهد. ممکن است برنامه‌ی روزانه‌ی او شامل تماس با شما، خوردن ساندویچ بعد از مدرسه، انجام تکالیف و یا کارهای دیگر باشد.



ساندویچ‌هایی را آماده کنید که نیاز به پختن یا کارهای پیچیده‌ی دیگر نداشته باشند تا فرزندتان مجبور به استفاده از اجاق گاز یا کاردهای تیز نشود.

- ✓ **فرزندتان باید اصول کمک‌های اولیه را بداند و بداند چه زمانی باید از دیگران کمک بخواهد.** یک جعبه‌ی کمک‌های اولیه در خانه داشته باشید. هر شیء موجود در آن را به فرزندتان نشان دهید و بگویید چطور و چه زمانی باید از آن استفاده کند. بعد شماره‌های اورژانس و شماره‌ی تلفن همسایه‌ی مورد اطمینان در مواقع اورژانس را با هم مرور کنید. اگر فرزندتان بعد از مدرسه در خانه تنها نمی‌ماند، جعبه‌ی کمک‌های اولیه را برای چند سال بعد نگه دارید. اما در سن بالاتر به او بگویید که اگر در خانه نبودید و اتفاقی افتاد، چه‌کار بکنند.

محول کردن کارهایی که هوش را تقویت می‌کند

حالا زمان محول کردن کارهای متناسب با توانایی‌های فرزندتان به اوست. با محول کردن کار به فرزندتان به او یاد می‌دهید که کار با یکدیگر جزئی طبیعی از تعلق به خانواده است. همه همکاری می‌کنند و فرزند شما هم باید همکاری کند.

به‌تدریج با افزایش مسئولیت‌های محوله به فرزندتان، توانایی‌های او افزایش می‌یابد و نظم را فرا می‌گیرد. از انجام کاری به‌خوبی، احساس غرور می‌کند. یاد می‌گیرد چطور مسئولیت‌پذیر، قابل اتکا و دقیق باشد و مهارت‌های لازم را برای مراقبت از خودش نیز کسب می‌کند. همه‌ی این‌ها شخصیت او را می‌سازند و به فعالیت‌های مدرسه و روابط اجتماعی نیز انتقال پیدا می‌کنند.

شناختن ارزش حیوانات خانگی

می‌دانم که همه‌ی خانه‌ها برای نگهداری از حیوانات مناسب نیستند، اما هیچ‌چیز بهتر از یک حیوان خانگی همدم تنهایی یک کودک و تقویت‌کننده‌ی احساس مسئولیت در او نیست. حتی یک ماهی هم باعث خوشحالی می‌شود، البته نه به اندازه‌ی حیوانی که بتوانید در بغلتان بگیرید و لباس‌های کوچک به او بپوشانید. حیوانات باعث می‌شوند فرزندتان از اینکه مالک چیزی است احساس غرور بکند. همچنین باید به طور مرتب به آن‌ها غذا داد و تمیزشان کرد. به این ترتیب فرزندتان مراقبت از موجود زنده‌ی دیگری را فرا می‌گیرد و یک مزیت دیگر این است که فرزندتان آلرژی‌های کمتری خواهد داشت و در برابر بیماری مقاوم‌تر خواهد بود.

مهم‌تر از همه آنکه، احتمالاً شما هم متوجه شده‌اید که بعد از اضافه شدن یک حیوان به خانواده، فرزندتان مهربان‌تر، دلسوزتر و به برنامه‌ی روزانه وفادارتر می‌شود. و چه چیزی، هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی، بهتر از یک سگ یا گربه می‌تواند مایه‌ی آرامش فرزندتان باشد؟ مراقبت از یک حیوان باعث به وجود آمدن اعتمادبه‌نفس در وجود فرزندتان می‌شود که منتهی به مشارکت در فعالیت‌های مدرسه خواهد شد.



حیوانات ارزان‌تر از جلسات روان‌درمانی هستند.

حمایت از فرزندتان



مدیر مدرسه‌ی دخترم به من گفت «همیشه حامی فرزندت باش.» من این حرف او را با جان و دل پذیرفتم، شما هم این کار را بکنید. در مورد من و دخترم هیچ سیستمی نمی‌تواند آن‌قدر بزرگ باشد که نگذارد از او حمایت کنم. و این موضوع شامل حال مدارس نیز می‌شود.

در زمان تربیت یک کودک باهوش، شما باید در خط مقدم حاضر باشید. در پیش‌دبستانی یا مراکز مراقبت روزانه، شرایطی که شما دوست دارید به‌طور کامل وجود ندارد، مگر اینکه مدارس خصوصی را انتخاب کنید. حتی در مدارس خصوصی هم نمی‌توانید معلم یا کلاس فرزندتان را انتخاب کنید. بنابراین باید تلاش کنید در رأس فرایند آموزشی فرزندتان باقی بمانید.

ممکن است مدارس سعی کنند سر شما را با پختن کلوچه گرم کنند و دور نگهتان دارند. شاید مسئولان اجرایی به شما بگویند بحث راجع به کتاب‌ها و آموزش را به متخصصان واگذار کنید. اما برای ارزیابی اینکه آیا مدرسه با فرزندتان به‌خوبی کار می‌کند یا نه، نیازی به اخذ دکترا در رشته‌ی آموزش و پرورش ندارید.



شما بهترین حامی فرزندتانید. نقاط قوت و ضعف او را می‌دانید. شما بیشترین سرمایه‌گذاری را برای موفقیت او انجام داده‌اید. و شما قدرت تأثیرگذاری بر آینده‌ی او را دارید. برای حمایت از فرزند باهوشتان:

- ✓ **همیشه مطلع باشید.** از زندگی فرزندتان و کسانی که با او کار و بازی می‌کنند، خبر داشته باشید. در مورد درس‌ها و شیوه‌های آموزشی مورد استفاده در کلاس او اطلاعات کسب کنید. اصطلاحات آموزشی را بدانید تا مرعوب متخصصانی نشوید که فکر می‌کنند عنوانشان به آن‌ها حق تصمیم‌گیری در مورد فرزند شما را می‌دهد. و اگر از نظر شما فرزندتان با

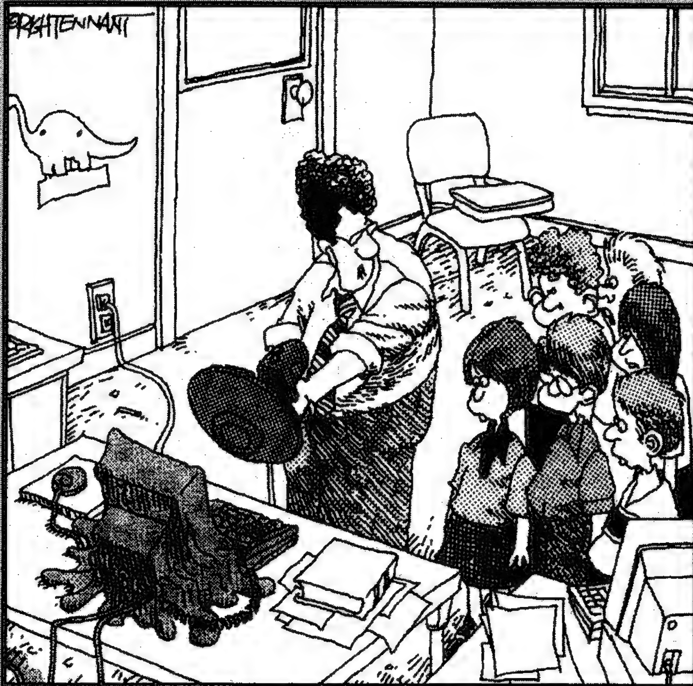
مشکلدارترین و مشکلسازترین دانش‌آموز کلاس دوست شده است، دشمن را بشناسید.

- ✓ **سؤال بپرسید.** به‌خصوص اگر مدرسه جوابگوی نیازهای فرزند شما نیست. با معلم همکاری کنید تا شیوه‌هایی را که برای فرزند شما مؤثر نیست، تغییر دهد. اگر معلم پاسخگو نبود، با دیگر مسئولان صحبت کنید.
- ✓ **به قضاوت خود اطمینان داشته باشید.** نباید حتماً معلم باشید تا بگویید فرزندتان یادگیری خوبی دارد یا خیر. ایده‌ها و اســتراتژی‌هایی را که تصور می‌کنید در تعارض با دســتیابی فرزند شما به تحصیلات خوب قرار دارند، به چالش بکشید.
- ✓ **متوجه باشید که همیشه گزینه‌های دیگری هم دارید.** اول در چارچوب مدرسه فعالیت کنید. اما اگر بهبودی در شرایط حاصل نشد، گزینه‌های دیگر را هم در نظر بگیرید، مانند آن‌هایی که در فصل ۱۶ آمده است.

بخش ۳

سال‌های شوق یادگیری

موج پنجم **اثر ریک تننت**



«نمی‌خواهم تلاشتان را برای کسب دانش سرکوب کنم، اما تلاش برای دانلود کل اینترنت، فکر چندان خوبی نیست.»

در این بخش...

فکر می‌کنید با وارد شدن فرزندتان به مدرسه کارتان تمام شده است؟ دوباره فکر کنید. با رفتن فرزندتان به هر مرحله‌ی جدید، کار شما تازه شروع می‌شود.

این بخش شما را به دوران دبستان فرزندتان می‌برد. در این راه، آزمایش می‌کنید که چطور فرزندانی تربیت کنید که در داخل و خارج از مدرسه باهوش باشند. در این بخش، توصیه‌هایی در زمینه‌ی ارزیابی میزان آمادگی برای مدرسه، راه‌های افزایش یادگیری در خانه، پیشنهادهایی برای استفاده‌ی خردمندانه از رسانه‌ها و تکنیک‌هایی برای کنترل ساعات انجام تکالیف می‌یابید.

فصل ۱۱

مراقبت از دانش‌آموز باهوش در خانه

در این فصل می‌خوانیم:

- غنی کردن جبهه‌ی خانه
- افزودن فعالیت‌های فوق برنامه

فرزند شما رسماً وارد دبستان شده و از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر رفته است. زمان به یک چشم‌برهم‌زدن می‌گذرد. گذر از هر مرحله‌ای همراه با شادی و نگرانی است و حتی بعضی از مراحل چند قطره‌ای اشک هم به همراه دارند. این فصل کمک می‌کند حداکثر استفاده را از سال‌های دبستان ببرید و اشتیاق به یادگیری را حتی بعد از ساعت‌ها درس خواندن در فرزندتان زنده نگه دارید.

عمیق شدن در مورد هوش



یک دانش‌آموز نگران باور نمی‌کرد که بعد از رفتن به دانشگاه، هیچ‌کس به نمره‌ی ریاضیات او در کلاس دوم دبستان اهمیت نخواهد داد. در ذهن او، این نمره تمام آینده‌اش را نابود می‌کرد.

اگر فرزندتان چنین تصوری دارد، اطمینان حاصل کنید که به او انرژی بدهید. موفقیت در مدرسه چیزی بیشتر از کسب نمرات خوب در امتحانات، نوشتن معرفی کتاب‌های خوب یا عمل کردن به برنامه‌ریزی درسی است. موفقیت واقعی شامل اشتیاق به آموختن برای تمام عمر و لذت از فرایند اجتماعی شدن موجود در مدرسه است.

من آن‌قدر هم ساده‌لوح نیستم که بگویم نمره اهمیتی ندارد، چون می‌دانید این‌طور نیست! اما سعی کنید در هنگام انجام فعالیت در خانه، دیدی متعادل‌تر به فرزندتان بدهید:

- ✓ **آموزش در خانه را به مدرسه مرتبط کنید، اما آن را تبدیل به تکلیف مدرسه نکنید.** فرزند شما به راه‌های متفاوتی برای گفتن «می‌توانم!» نیاز دارد که در نهایت به عملکرد او در مدرسه هم کمک می‌کنند.
- ✓ **فعالیت‌های آموزشی خانواده را ساده نگه دارید.** توصیه‌های مربوط به یادگیری فصل ۳ را بخوانید. واقعاً به درد می‌خورند.
- ✓ **فعالیت‌ها را طوری برنامه‌ریزی کنید که همه شانس موفقیت در آن‌ها را داشته باشند، حتی خود شما.** ممکن است فعالیت‌هایی حول یک موضوع مانند حیوانات یا گروه‌های غذایی ترتیب دهید. بیشتر از توان زمانی یا مالی یا مهارت‌های آموزشی‌تان، برنامه‌ریزی نکنید.



همه معلم به دنیا نمی‌آیند، بنابراین اگر این نقش با شخصیت شما جور نیست، آن را به خودتان تحمیل نکنید. یک پدر و مادر خوب و مهربان و متوجه بودن هم به اندازه‌ی کافی خوب است.

- ✓ **فعالیت‌ها را با توجه به علایق و استعدادهای فرزندتان تنظیم کنید.**

ورزش دادن ذهن فرزندتان

راستش را بگویم، من در مورد این بخش کمی نگرانم. از طرفی می‌دانم دوست دارید در خانه کارهای مفرحی انجام دهید که به عملکرد فرزندتان در مدرسه هم کمک کند. از طرفی دیگر فکر می‌کنم ارائه‌ی پیشنهادهایی در این زمینه به منزله‌ی نشان دادن چراغ سبز به شما برای تمرکز بیش از حد بر قسمت تحصیلی تربیت کودکان باهوش است.



از آن بدتر، می‌ترسم خودتان و فرزندتان دچار افراط شوید: افراط در برنامه‌ریزی، افراط در ادامه دادن، افراط در کار کردن. اگر خانواده‌تان این‌طوری بشود، مرتب نیاز به نتیجه‌گیری دارید. باید در هر کاری که می‌کنید، موفق شوید وگرنه احساس گناه می‌کنید یا فکر می‌کنید وقت‌تان تلف شده است.

بنابراین به شما اجازه می‌دهم بدون خواندن این بخش، به بخش بعدی بروید. برای مدتی برنامه‌ریزی فعالیت‌های مختلف را کنار بگذارید، تا زمانی که حدس می‌زنید افراطی در کار باشد، به بخش بعدی بروید.

اما اگر احساس می‌کنید می‌توانید زمان خانواده‌تان را بدون افراط به قسمت‌های مناسب درسی تقسیم کنید، این بخش را بخوانید.

خواندن با یکدیگر

هرچه فرزندتان بیشـتر بخواند، خواندن برایش آسان‌تر می‌شود. حتی بعد از اینکه فرزندتان خواندن را یاد گرفت، به خواندن با صدای بلند و با یکدیگر ادامه دهید.



به حرف فرزندتان که می‌گوید شما تنها پدر یا مادری روی کره زمین هستید که برای بچه‌هایی که خواندن بلدند، کتاب می‌خوانید، توجه نکنید. به من اعتماد کنید، این‌طور نیست. در خانه‌ی خود ما، خواندن با صدای بلند تا سال‌های راهنمایی ادامه داشت و بعضی از خانواده‌ها این کار را تا سال‌های نوجوانی و حتی در بزرگسالی ادامه می‌دهند.



فرزندتان در عمق وجودش، خواندن با صدای بلند و با همدیگر را دوست دارد، چون ترتیبی به وجود می‌آورد که مدتی را در آغوش شـما بگذراند، به شرط اینکه مرتب در مورد کارهای خانه یا کارهای انجام‌نشده صحبت نکنید.

اگـر فرزندتان زیر بار این نـوع از خواندن نمی‌رود، برنامه را طوری تنظیم کنید که هرکس مسـتقلاً کتاب بخواند. فرزندتان می‌بیند که شما می‌خوانید، به این ترتیب احتمال کتابخوان شدن او در آینده افزایش می‌یابد.



دلیل خواندن را ساده نگه دارید. بگویید خواندن هم نوعی تفریح است و هم آموزش. هیچ‌وقت به او نگویید که خواندن عالی اسـت یا تجربه‌ی آموزشـی فوق‌العاده‌ای به حساب می‌آید. اگر این کار را بکنید، کلاً کتاب خواندن را کنار می‌گذارد.

کلک‌هایی برای خواندن با یکدیگر

برای ترویج محیطی دوستدار خواندن در خانه، پیشنهادهای زیر را به کار ببندید:

- ✓ **خوانـدن کتاب را آن‌قـدر فوق‌العـاده کنید که فرزندتـان برایش سـر از پـا نشناسـد.** به او کتـاب جایزه بدهیـد. برای گـردش او را به کتابفروشی ببرید.
- ✓ **پیشـنهاد کنید که فرزنـد ناآرامتان در حین گوش دادن به شـما، کار دیگری هم انجام دهد.** مثلاً در هنگام خواندن به جای سـروصدا راه انداختن یا خرچنگ قورباغه نوشتن، آرام بنشیند. یا عروسک یا حیوانش را در آغوش بگیرد. به‌هرحال، کلاس مدرسه که نیست! می‌خواهیم از شنیدن داستان لذت ببرد.
- ✓ **کتاب‌های شنیداری یا شفاهی تهیه کنید.** در خانه یا اتومبیل با هم به داسـتان گوش دهید. فرزندتان می‌تواند کتاب را هم در حین گوش دادن

ورق بزنـد. برای دنبال کـردن کلمات می‌توانید از یـک مداد یا خط‌کش استفاده کنید.



کتاب ضبط‌شده روی کاستی را پیدا کنید که همه‌ی خانواده از شنیدن آن در حین مسافرت با اتومبیل لذت ببرند. تجربه‌ی آرامش‌بخش فوق‌العاده‌ای خواهد بود. به‌علاوه به یک داستان فوق‌العاده گوش داده‌اید.

- ✓ **یک داسـتان را به نوبت بخوانید و با ضبط صوت، ضبط کنید.** چقدر کیـف می‌کنید وقتی بعداً به آن نوار گوش بدهید! و فرزندتان هم می‌تواند در غیاب شما به آن گوش کند و آرام شود.

- ✓ **پیشنهاد کنید فرزندتان یک دفترچه خاطرات درست کند.** در دفترچه خاطرات می‌توانید اسامی کتاب‌ها، نویسـندگان و خلاصه‌ای از داستان را بنویسید. همین‌طور اینکه آیا فرزندتان از داستان خوشش آمده یا نه.



به تغییرات توجه کنید. حتی در اولین سال‌های مدرسه، فرزندتان نویسندگان و نوع خاصی از داستان را دوست دارد. قدر فهرست در حال رشدِ علایق او را بدانید. دفتر خاطرات را در جایی امن نگه دارید.

- ✓ **به فرزندتان یک قفسـه یا کتابخانه بـرای نگهداری از کتاب‌هایش بدهیـد.** حالا او دیگر کتاب‌ها را نمی‌جود و لیس نمی‌زند، اگر هم این کار را می‌کند، باید کم‌کم آن را کنار بگذارد. بنابراین به او یاد بدهید که برای کتاب‌ها ارزش قایل باشد.



کتاب‌هـای کتابخانه را در یک کیسـه یا گوشـه‌ی خاص قـرار دهید تا با کتاب‌های خانه قاطی نشوند.

- ✓ **کتاب‌هایی را که فرزندتان می‌خواند، بخوانید تا بتوانید با هم بحث کنیـد.** می‌توانیـد یک کتاب را انتخـاب کنید و همه‌ی اعضـای خانواده آن را بخواننـد. بعد در مورد آن حـرف بزنید، می‌توانید بحث را این‌طوری شروع کنید:
  - چه چیزی را در مورد کتاب دوست داشتید یا نداشتید؟
  - شـخصیت مورد علاقه‌ی شـما کی بود؟ چه شخصیتی را دوست نداشتید؟ چرا؟
  - به نظر شـما بهترین/ عمیق‌ترین/ شـادترین/ غمگین‌ترین بخش کتاب کدام بود؟

- فکر می‌کنید پایان داستان خوب بود؟
- داستان کی و کجا اتفاق می‌افتد؟ چطور متوجه شدید؟

✓ **فرزندتان را در کتابخوانی با صدای بلند مشارکت دهید.** از او بخواهید به شخصیت‌ها یا اتفاقات خاصی در کتاب اشاره کند، حدس بزند چه اتفاقی خواهد افتاد، خلاصه‌ی آنچه را اتفاق افتاده تعریف کند یا در مورد افکار و احساسات شخصیت‌ها صحبت کند. اما این تجربه را به مدرسه تبدیل نکنید!

✓ **در مورد خواندن کتاب‌های طولانی‌تر و پیچیده‌تر فکر کنید تا طول مدت تمرکز فرزندتان افزایش یابد.** هر شب یک فصل را بخوانید تا هیجان او بیشتر شود. کتاب‌هایی مانند سری هری پاتر بدون داشتن تصویر و با وجود کلمات دشوار، توجه بچه‌ها را جلب می‌کنند و شنیدن آن‌ها برای تمام اعضای خانواده جالب است.



فهم فرزند شما بیشتر از توانایی او در خواندن یا نوشتن است. بنابراین با خواندن کتاب‌هایی بالاتر از سطح خواندن او، زبان و توانایی درک جملات را در او افزایش می‌دهید.

✓ **اگر فرزندتان دوست داشت کتاب‌هایی را انتخاب کند که فکر می‌کنید برای او زیادی یا آسان هستند، به او این اجازه را بدهید.** یک کتاب آسان می‌تواند اعتمادبه‌نفس او را افزایش دهد و با خواندن چیزی عمیق مثلاً راجع به راه‌آهن، حشرات یا فوتبال می‌تواند چند کلمه‌ی سخت یاد بگیرد.



اگر دیدید فرزندتان واقعاً از خواندن چیزی سخت ناتوان است، توصیه کنید سری دیگر به کتابخانه بزند یا کتاب سخت را به صورت خانوادگی بخوانید.

✓ **فرزندتان را تشویق به مشارکت در برنامه‌های کتابخانه یا کتابفروشی کنید.** در هر دو این مکان‌ها، جشن‌های رونمایی کتاب، معرفی کتاب، جلسات خواندن گروهی یا کلوپ‌هایی برای افراد با علایق مشترک وجود دارد.



او را مجبور نکنید. بعضی از بچه‌ها جذب هرچیزی که ربطی به کتاب داشته باشد، می‌شوند. بعضی‌های دیگر دوست دارند خواندنشان را خصوصی نگه دارند و هرچه خودشان دوست دارند، بخوانند. یا خواندن گروهی را باحال نمی‌دانند. تا زمانی که او با نظرات شما مخالف است ولی در جایی در حال خواندن چیزی است، مشکلی وجود ندارد.

✓ **ببینید که مدرسه فرزندتان را موظف به خواندن چه چیزهایی کرده است.** به برنامه‌ی مطالعاتی مدرسه نگاه کنید. آن را مورد ارزیابی قرار دهید. با فرزندان صحبت کنید. ببینید فرزندتان چه نظری راجع به این خواندن اجباری دارد. بعد کتاب‌ها و داستان‌های تکمیلی را که فکر می‌کنید باید بخواند، به او معرفی کنید.



هیچ‌وقت نگویید «این را بخوان» و انتظار داشته باشید که او علاقه‌مند به خواندن شود. برای پیشنهاد دادن یک کتاب دلایلی ارائه دهید. بهترین دلیل می‌تواند این باشد که فکر می‌کنید موضوع کتاب برای فرزندتان جالب است. فیلتر فرزندتان در زمینه‌ی کتاب‌های خوب باشید.

تصمیم‌گیری در مورد کتاب‌های مناسب

مطمئناً خواندن مهم است. اما اینکه چه چیزی خوانده می‌شود هم به همان اندازه اهمیت دارد.

از کجا بدانید چه کتاب‌هایی برای بچه‌ها مناسبند؟ در فصل ۷ درباره‌ی اینکه در کتاب‌های کودکان به چه چیزهایی اهمیت بدهید صحبت کرده‌ام و فصل ۲۱ پیشنهادهایی در زمینه‌ی کتاب‌ها و مجلات به شما ارائه می‌دهد. اما ممکن است بخواهید خودتان کتاب‌ها را انتخاب کنید. می‌توانید در حین ارزیابی کتاب‌ها، سؤال‌های زیر را از خودتان بپرسید:

✓ **آیا این کتاب برای من جالب است؟** بعضی از کتاب‌ها برای همه‌ی سنین جالبند. چنین کتاب‌هایی داستانی گویا، زبانی غنی و شخصیت‌هایی جذاب دارند. با شخصیت اصلی همذات‌پنداری می‌کنید.

✓ **آیا کتاب از کشش لازم برخوردار است؟** کتاب‌های خوب را می‌توان بارها و بارها بدون کسالت خواند. و داستان‌های آن‌ها گاه برای سال‌ها و نسل‌ها در ذهن می‌مانند. زمانی که کتابی از دوران کودکی خودتان را پیدا می‌کنید که فکر می‌کنید برای فرزندانتان هم مناسب است، یک کتاب ماندگار را یافته‌اید.

✓ **آیا فرزند من از این کتاب پیام مهمی دریافت می‌کند؟** آیا او با خواندن پینوکیو، متوجه اهمیت راستگویی می‌شود یا به ارزش کنجکاوی در آلیس در سرزمین عجایب پی خواهد برد؟ آیا یاد می‌گیرد که با خودش روراست باشد؟



مراقب کتاب‌های موعظه‌گر باشید. همه‌ی بچه‌ها به اندازه‌ی کافی برای تشخیص یک صدای بزرگسالانه در داستان باهوش هستند. پیام‌های زیرکانه که از طریق شخصیت اصلی منتقل می‌شوند، بیشتر قابل قبولند.

- ✓ **آیا این کتاب یا مقاله علایق ذاتی فرزندم را پرورش می‌دهد؟** دنبال کتابی باشید که فرزندتان را ترغیب به خواندن کند. ممکن است فرزند ورزشکارتان دوست داشته باشد کتابی در مورد فوتبال بخواند. فرزند هنرمندتان احتمالاً دوست دارد زندگی‌نامه‌ی نقاش محبوبش را بخواند. حتی دستورالعمل‌ها و دستورهای غذا هم خواندنی به حساب می‌آیند.



وقتی به موزه می‌روید، از کتابفروشی آنجا کتابی بخرید. به این ترتیب آنچه را فرزندتان تازه دیده است در وجود او تقویت می‌کنید. یا با هم به کتابخانه بروید و راجع به اشیای همان موزه چیزی پیدا کنید. مربوط کردن خواندن با تجربیات فرزندتان به تجربه‌ی او اعتبار می‌بخشد و اطلاعات را در ذهن او زنده می‌کند.



او را تشویق به خواندن کتاب‌های غیرداستانی هم بکنید. بچه‌ها دوست دارند درباره‌ی کارهایی که انجام می‌دهند و به آن‌ها علاقه دارند، مطالبی را بخوانند. اغلب بزرگسالان، معلمان و والدین زمانی که به کتابی خوب فکر می‌کنند، رمان‌ها و کتاب‌های داستانی را در ذهن می‌آورند. با این وجود خودشان روزنامه‌ها، مجلات و کتاب‌های «چطور باید...» را می‌بلعند.

نوشتن تفریحی

چطور مهارت‌های نوشتاری را افزایش می‌دهید، فرزندتان را ترغیب به نوشتن می‌کنید و عشق به بازی با کلمات را در وجود او می‌پرورانید؟ البته که با خود نوشتن! مثل خواندن، هرچه فرزندتان حروف و کلمات بیشتری را در جمله‌های معنادار کنار هم بگذارد، نوشتن برای او آسان‌تر خواهد شد. می‌توانید به شیوه‌های زیر به او کمک کنید:

- ✓ **دفترچه‌ی خاطرات روزانه درست کنید.** اگر فرزندتان نمی‌تواند هنوز بنویسد، شما بنویسید. وقتی شما می‌نویسید فرزندتان متوجه می‌شود که نوشتن یعنی مکتوب کردن حرف‌ها و نه چیزی بیشتر، مفهوم ساده اما ازیادرفته‌ای که باعث می‌شود نوشتن کمتر ترسناک باشد. از داستان‌ها در کتابچه‌ی صحافی‌شده نگهداری کنید تا این ور و آن ور نیفتند.



بعد از اینکه فرزندتان شروع به نوشتن کرد، برای او یک دفترچه‌ی قفلدار تهیه کنید. به هیچ‌کس اجازه ندهید بدون اجازه محتوای دفتر او را بخواند و خودتان هم این کار را نکنید. دفترچه‌ی خاطرات مکان خصوصی فرزند شما برای ثبت عقاید، احساسات و هر آن چیزی است که در مورد اتفاقات

روزمره به ذهنش می‌رسد. دفترچه‌ی خاطرات همچنین باعث می‌شود کلمات بر صفحه‌ی کاغذ جاری شوند. آنچه اهمیت دارد این است که فرزندتان هر روز می‌نویسد.

- ✓ **یک کتاب درست کنید.** کاغذها را کنار هم بگذارید و با نوار چسب یا گیره‌ی آهنی یک کتاب درست کنید. یا می‌توانید در اداره یا مدرسه آن‌ها را صحافی کنید. اگر کتاب رسمی‌تر می‌خواهید، یک دفترچه با جلد سخت و ورق‌های سفید بدون خط بخرید. هرکدام از این کارها را که انجام دهید، فرزندتان می‌تواند کار نوشتن و نقاشی را انجام دهد.



وقتی کار نوشتن کتاب تمام شد، جشن بگیرید. هرچه باشد حالا فرزندتان یک نویسنده‌ی واقعی است!

- ✓ **نامه‌ی تشکر بنویسید، کاری که کم‌کم دارد فراموش می‌شود.** به این ترتیب فرزندتان نوشتن نامه‌های رسمی را تمرین می‌کند و دوستان و خویشاوندانتان هم متوجه می‌شوند که یک انسان اولیه‌ی ناسپاس تربیت نکرده‌اید.
- ✓ **سراغ ماشین تایپ قدیمی موجود در انباری بروید.** آن را در جایی مناسب بگذارید و اجازه دهید فرزندتان با آن بازی کند. بعضی از نویسنده‌ها شنیدن صدای ترق و تروق کلیدها در زمان تایپ را دوست دارند.
- ✓ **روزنامه‌ی خانوادگی منتشر کنید.** کل خانواده وقایع را گزارش کنند، مقالات کوتاه بنویسند و نقاشی بکشند. می‌توان این کار را با کامپیوتر انجام داد و بعد از طریق ایمیل برای بستگان خارج از شهر هم فرستاد.
- ✓ **نمایش‌های اجراشده در طول بازی‌ها را بنویسید.** به این ترتیب فرزندتان متوجه می‌شود که نوشته‌ها همان صحبت‌ها هستند که مکتوب شده‌اند.
- ✓ **او را تشویق به نوشتن نامه به دوستان و خانواده کنید.** می‌دانم کامپیوتر باعث مصرف انرژی و زمان کمتر می‌شود. اما نوشتن ایمیل هیچ‌وقت باعث افزایش مهارت‌های نوشتاری، دیکته یا دستور زبان نمی‌شود. هرازگاهی از فرزندتان بخواهید با مداد و کاغذ یک نامه بنویسد و در پاکت بگذارد و با پست عادی ارسال کند.
- ✓ **برای نویسندگان روزنامه‌های محلی یا گروه‌های مورد علاقه‌تان نامه بفرستید.** وقتی چیزی برای فرزندتان حائز اهمیت است یا سؤالی دارد، او را تشویق به نوشتن نامه بکنید. قدرت کلمات مکتوب را برای او شرح دهید. آیا فرزندتان از ساعت جدید بازگشایی مدارس ناراضی است؟ آیا می‌خواهد

غذاهای سالم‌تری در مدرسه بخورد؟ فرزندتان حق دارد عقایدش را بیان کند. اما بهتر است آن‌ها را بنویسد و حتی به شکل منتشرشده ببیند.

- ✓ **تأکید کنید که نوشتن کاری به‌دردبخور است.** لیست خرید را برای فرزندتان دیکته کنید تا بنویسد. با نوشتن برچسب‌ها و دعوتنامه‌ها، نوشتن را تمرین کنید. همه‌ی این کارها برای آموزش نوشتن مفید است.
- ✓ **با کلمات بازی کنید، مثلاً بازی هجی کردن.**
- ✓ **در نوشتن آزاد شرکت کنید.** گاهی فرزندتان احساس می‌کند نوشتن آزادانه را دوست دارد: نمره یا موضوع یا تصحیح در کار نیست. نظرات‌تان را در مورد اشکالات دیکته‌ای و دستوری فرزندتان برای زمان انجام تکالیف نگه دارید. آنچه در اینجا اهمیت دارد، خلاقیت و جاری شدن کلمات است.



ممکن است بگوید «نمی‌دانم چی بنویسم»، شاید خود شما هم ندانید. با گفتن اینکه هرچیزی می‌تواند موضوع یک داستان باشد، خدمت بزرگی به خودتان و فرزندتان بکنید: اتفاقات روزمره، دوستان، جنگ و دعوا با خواهر و برادرها، یک مقاله‌ی خوب یا این واقعیت که سگتان هر شب دمپایی‌های شما را می‌دزدد. اگر باز هم مشکلی بود، از قاب «تحریک خلاقیت نوشتاری» کمک بگیرید.

تحریک خلاقیت نوشتاری

ممکن است فرزندتان برای تحریک خلاقیتش به ایده نیاز داشته باشد. نوشتن می‌تواند در پاسخ به موارد زیر آغاز شود:

- ✓ «چی می‌شود اگر،......؟» (خواهرم تبدیل به آدم فضایی شود؟ یک میلیون سربطری جمع کنم؟ کیک از داخل اجاق بیرون بپرد؟ وسط راه دوچرخه‌سوارها، یک دکه‌ی فروش لیموناد راه بیندازم؟)
- ✓ «در یک روز ابری و تاریک،.....» (یک قورباغه‌ی سخنگو از جعبه‌ی غذایم بیرون بپرد، نور یک راهروی مخفی به داخل زمین باز کند، برق برود)
- ✓ «حیوان‌های خنگی که من دیده‌ام...» (اورانگوتانی که سوزن‌دوزی می‌کند، جوجه‌تیغی که از روی طناب می‌پرد، گرگ سخنگو)
- ✓ «نمی‌توانستم باور کنم وقتی که...» (پدرم تبدیل به یک گوریل شد، زبان خواهرم زیر ریل قطار گیر کرد، وقتی سگم برای پیوستن به سیرک از خانه فرار کرد)

سر و کله زدن با ریاضیات

از ریاضیات می‌ترسید و بهتر است آن را به حرفه‌ای‌ها واگذار کنید؟ در این مورد تجدید نظر کنید. ریاضیات جزئی از زندگی است. هرچه فرزندتان زودتر با اعداد کنار بیاید، زندگی برایش آسان‌تر می‌شود. ریاضیات را به خانه‌تان ببرید.

بعضی‌ها ریاضیات را نماد هوش و راهی برای رسیدن به تحصیلات عالیه می‌دانند. همچنین فکر می‌کنند آموختن ریاضیات واقعاً ماجرایی عظیم است. ریاضیات ابتدایی، پایه‌ای برای ریاضیات دبیرستان و حتی دانشگاه است.

- ✓ امروزه بیش از هر زمانی، شغل‌ها به ریاضیات وابسته‌اند.
- ✓ زندگی هم به ریاضیات وابسته است. چطور می‌توانید میزان تخفیف را در حراج حساب کنید؟
- ✓ فرهنگ غربی کمیت همه‌چیز را می‌سنجد: مسائل و راه‌حل‌ها، روش‌ها و تبیین‌هایی که شکل یک دانه‌ی برف یا دی‌ان‌ای انسان را شرح می‌دهد.

به عبارت دیگر، ریاضیات همه‌جا هست. حتی اگر با ریاضیات مشکل دارید، فرزندتان باید با اعداد و مفاهیم عددی کنار بیاید. بنابراین ریاضیات را به خانه‌تان ببرید و آن را به تفریح تبدیل کنید. نمی‌خواهید که فرزندتان تا آخر عمر از ریاضی بترسد؟

برای تقویت راحتی فرزندتان با ریاضیات می‌توانید از پیشنهادهای زیر استفاده کنید:

- ✓ **در خانه‌تان محیطی ریاضی ایجاد کنید.** شاید تعجب کنید که مفاهیم ریاضی تا چه میزان در انجام کارهای خانه به شما کمک می‌کنند. فرزندتان را درگیر کارهای زیر کنید:
  - دو برابر یا نصف کردن دستورهای غذایی (تقسیمات)، استفاده از قاشق غذاخوری، فنجان، گالن یا.... (اندازه‌گیری)
  - تخمین قیمت سبزیجات (جمع)
  - حساب کردن میزان تخفیف‌ها در آگهی‌های روزنامه (درصد)
  - شمردن روزهای باقیمانده تا تولد، در واقع، شمردن هرچیزی در هنگام استفاده از آن (شمارش، جمع)
  - اندازه‌گذاری قد روی دیوار (اندازه‌گیری)

- گفتن ساعت
- تخمین اینکه هرکس چه مقداری از کیک را خورده است (کسرها)
- چیدن میز، اینکه چند بشقاب باید اضافه شود یا چند قاشق اضافی است (جور کردن، جمع، تفریق)
- آماده کردن غذا یا ساندویچ، شمردن و اندازه‌گیری هر ماده‌ی غذایی، هر لقمه چه مقدار از غذاست (اندازه‌گیری، کسرها، درصدها)
- دنبال کردن اعداد در روزنامه، آمار ورزشی (تعداد گل‌ها، امتیاز تیم‌ها، تیم‌های برتر)، دنبال کردن یک سهام در بازار بورس (درصدها، اعداد اعشاری)
- اندازه گرفتن غذای گربه، اینکه به اندازه‌ی چند بار دیگر غذا برای او باقی مانده است (اندازه‌گیری، ضرب)

✓ **به او بگویید چطور ریاضیات در کار به شما کمک می‌کند.** به او نشان دهید چطور دفتر مخارج روزانه را تنظیم می‌کنید.

✓ **ریاضیات را برای او به صورت واقعی و بصری دربیاورید.** فرزندتان معنای اعمال ریاضی را با تقسیم کردن دستمال به قسمت‌های مساوی یا درست کردن دسته‌های کشمش برابر بهتر می‌فهمد.

✓ **مفاهیم ریاضیات را در جاده‌ها بیابید**

- اتومبیل‌ها را بشمارید. اتومبیل‌های با رنگ‌های مختلف را بشمارید. همه را با هم جمع کنید. درصد هر رنگ را حساب کنید.
- کیلومترهای مانده تا پایان مسیر را بشمارید و زمان لازم را برای طی مسافت حساب کنید. روزهای «پس کی می‌رسیم؟» به پایان رسیده است.
- با پلاک اتومبیل‌ها، تمرین جمع و تفریق و ضرب و تقسیم انجام دهید.

✓ **با اعداد بازی کنید.** می‌توانید دومینو، مونوپولی، لی‌لی، هوپ، دبلنا، دارت، بولینگ یا هر بازی دیگری که نیازمند به امتیازدهی و نگهداری از امتیازات باشد، بازی کنید.

✓ **توصیه کنید که فرزندتان سری به سایت www.coolmath.com بزند.** این وب‌سایت شامل بازی‌ها و فعالیت‌های ریاضیات برای افراد سیزده تا صدساله است.



دوری از ریاضی از خصوصیاتی است که هرگز نباید به فرزندتان منتقل کنید.

فکر کردن مثل یک دانشمند

فرزندتان برای رشد همه‌جانبه به یک پایه‌ی قوی در علوم نیاز دارد. برای تشویق او به تحقیقات علمی:

✓ **با هم مشاهده کنید.** به برگ‌های ریزان دقت کنید، درخشان‌ترین ستاره را نشان دهید، تفاوت رشد دو درخت گوجه‌تان را ببینید. به فرزندتان توصیه کنید که مشاهداتش را بنویسد یا به صورت نقاشی نگه دارد.



✓ **او را تشویق به تهیه‌ی کلکسیون کنید.** به این ترتیب فرزندتان می‌تواند اشیا را با هم مقایسه کند و منشأ هرکدام از آن‌ها را بیابد. از هرچیزی می‌توان کلکسیون تهیه کرد، سنگ، صدف، برگ، پاک‌کن، اسفنج.

✓ **با هم سؤال بپرسید. چرا آسمان آبی است؟** چه چیزی باعث می‌شود شعله‌های آتش بدرخشند؟ چرا دو آهن‌ربا یکدیگر را دفع می‌کنند؟ به فرزندتان یک دفترچه بدهید تا بتواند سؤالاتش را در آن بنویسد. در مورد پاسخ‌های احتمالی بحث کنید. با رفتن به موزه یا کتابخانه یا جستجوی اینترنتی، در مورد صحت پاسخ‌هایتان تحقیق کنید.



عادت کنید که همان موقع که سؤالات مطرح می‌شوند، دنبال پاسخ بگردید تا تحقیقتان زنده‌تر باشد.

✓ **با هم آزمایش کنید.** آزمایش می‌تواند جادویی باشد. عملی‌اند و به همین خاطر والدین را می‌ترسانند. بدون نیاز به حفظ کردن، تبدیل به تجربه‌های آموزشی فوق‌العاده‌ای می‌شوند. با آزمایش، دانشمند دیوانه‌ی شما یک سؤال را انتخاب می‌کند، برای دست یافتن به پاسخ تحقیقی را برنامه‌ریزی می‌کند و آنچه را اتفاق می‌افتد مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد، درست همان کاری که دانشمندان بزرگسال انجام می‌دهند.



دنبال کتاب‌های کودکان که حاوی آزمایش‌های ساده باشند، بگردید. یک مجموعه لوازم شیمی، تلسکوپ یا میکروسکوپ بخرید. یا از این آزمایش‌های خانگی کمک بگیرید:

تجهیزات علمی ساده

بیشتر چیزهایی که یک دانشمند کوچک نیاز دارد، ذاتی‌انـد: مقداری خلاقیت، توانایی دیدن محیط اطراف، و مقدار بسیار زیادی کنجکاوی. بقیه‌ی مواد را می‌توانید تهیه کنید. در انباری‌تان وسایل زیر را نگه دارید:

- ✓ الکل
- ✓ آب گازدار
- ✓ وزنه
- ✓ باطری
- ✓ دوربین دوچشمی
- ✓ بطری، لیوان آزمایشگاه، پارچ
- ✓ تـور برای شـکار حشـرات و جعبـه برای نگهداری آن‌ها
- ✓ آب اکسیژنه
- ✓ قطب‌نما
- ✓ ظرف در اندازه‌های مختلف
- ✓ پنبه
- ✓ قطره‌چکان
- ✓ چراغ‌قوه
- ✓ دانه‌های گیاهان و میوه‌ها
- ✓ سیم روکش‌دار
- ✓ آهنربا
- ✓ ذره‌بین
- ✓ وسایل اندازه‌گیری
- ✓ میکروسکوپ
- ✓ آینه
- ✓ کاغذ و مداد
- ✓ لام آزمایشگاه
- ✓ کاغذ پ‌هاش (PH)
- ✓ منشور
- ✓ قاشق
- ✓ کرنومتر (زمان‌سنج)
- ✓ دماسنج
- ✓ ابرک

بـه تجهیـزات علمی بیشـتری نیـاز داریـد؟ به فروشگاه‌های ابزارفروشـی یا مغازه‌های مربوطه مراجعه کنید.

- ببینید سـگتان کدام‌یک از دو یا سه نوع غذایش را بیشتر دوست دارد. آیـا او غـذای سـالم را انتخاب می‌کند یا غـذای بی‌فایده و هله‌هوله را؟
- رشد باکتری را تماشا کنید. از فرزندتان بخواهید دست‌هایش را بشوید و بعد اثر انگشتش را روی یک لام بگذارد. بعد بگویید سگ یا گربه را نوازش کند و دوباره اثر انگشتش را بر جای بگذارد. هر دو لام را در جایی گرم بگذارید و بعد از مدتی باکتری‌ها ظاهر می‌شوند.

- یـک نمونـه آب از دریاچه، مسـیل یا رودخانـه‌ای بردارید و زیر میکروسکوپ به آن نگاه کنید.
- با اسـتفاده از یک ذره‌بین به اثر انگشت‌ها نگاه کنید. انگشت‌ها را روی یک سـطح تیره فشار دهید. بعد با استفاده از پودر تالک، اثر انگشت را قابل دیدن بکنید.
- در یک ظرف شیشـه‌ای لوبیا بکارید. ببینید چطـور آن‌ها در دو جهت رشد می‌کنند و جوانه می‌زنند. می‌توانید دانه‌های دیگر هم در باغچه بکارید.
- یک پیله‌ی کرم ابریشم پیدا کنید و از آن مراقبت کنید تا پروانه‌ی زیبا بیرون بیاید.
- یک قطره خون، مو، یا چیزهای دیگر را زیر میکروسکوپ تماشا کنید و از فرزندتان بخواهید راجع به آنچه دیده صحبت کند.

کشف تاریخ و جغرافی در خانه

تاریخ و جغرافی به فرزند شـما می‌گوید چه کسی است و از کجا آمده است. فرزند شما با خواندن تاریخ می‌فهمد که شهروند خوب یعنی چه. می‌توانید با انجام بعضی از فعالیت‌های زیر، مکان‌ها و وقایعی را که برای شـما، خانواده‌تان، جامعه‌تان و دنیا اهمیت دارند، به کودکتان یاد بدهید.

مکان‌ها

سـفر هیجان‌انگیز اسـت. با انجام کارهای زیر اشـتیاق فرزندتان به ماجراجویی را افزایش دهید:

- ✓ **پازل‌ها و نقشه‌هایی از دنیا و کشور خودتان بخرید.** کشورها و استان‌های مختلف را به او نشان دهید.
- ✓ **یک نقشه از اتاق فرزندتان بکشید.** از او بخواهید جای اشیا را در نقشه مشخص کند.
- ✓ **یک اطلس و کره‌ی جغرافیایی تهیه کنید.** بچه‌ها کره‌های جغرافیایی را دوسـت دارند. هر وقت برای سـفر برنامه‌ریزی می‌کنید، از این ابزارهای جغرافیایی هم استفاده کنید.

✓ **در سفرها، کار جهت‌یابی را به فرزندتان محول کنید، البته با کمک یک نقشه.**

✓ **روی دیوارها نقشه‌ها و تصاویری از مکان‌های جالب آویزان کنید.** روی مکان‌هایی که به آن‌ها مسافر کرده‌اید یا خواهید کرد، علامت بگذارید.

✓ **در مورد فرهنگ‌های دیگر تحقیق کنید.** در رستوران‌های فرهنگ‌های دیگر غذا بخورید. در خانه غذاهای جاهای دیگر را بپزید. کلکسیون سکه و تمبر خارجی درست کنید. به موسیقی نقاط دیگر دنیا گوش بدهید. برای فرزندتان یک دوست مکاتبه‌ای پیدا کنید. (به بخش «تشویق به یادگیری زبان خارجی» نگاه کنید.)



کتاب‌ها، مجلات، بازی‌های کامپیوتری و وب‌سایت‌های فراوانی را که در زمینه‌ی تاریخ و جغرافی وجود دارند، فراموش نکنید.

برگشت در زمان

بچه‌ها فکر می‌کنند پیش از آن‌ها هیچ‌چیزی غیر از دایناسورها روی زمین وجود نداشته است (و البته والدین دایناسورها!). با راهنمایی‌های زیر، فرزندتان را با وقایع پیش از تولدش آشنا کنید.

✓ **به خویشاوندان توجه کنید.**

- یک درخت و توالی زمانی خانوادگی تهیه کنید. با صحبت در مورد نسل‌های مختلف، فرزندتان را با تاریخ خانواده آشنا کنید. برای او درباره‌ی زندگی گذشتگان توضیح دهید. لباس‌ها، تفریحات، شغل‌ها و هرچیز دیگری را که برای او جالب است، در گذشته و امروز مقایسه کنید.
- ببینید اعضای خانواده در چه مکان‌هایی بزرگ شده‌اند. آن را با جامعه و موقعیت امروز خودتان مقایسه کنید.
- به نامه‌ها و عکس‌های قدیمی خانوادگی نگاه کنید.
- فرزندتان را تشویق به انجام تحقیقات تاریخی کنید. از او بخواهید از مسن‌ترها بپرسد چطور زندگی می‌کرده‌اند.

✓ **به محل زندگی‌تان توجه کنید.** زندگی همیشه در محل زندگی شما به همین شکل نبوده است. در مورد تاریخچه‌ی ساختمان‌ها، بناها یا بناهای یادبود تحقیق کنید. به کتابخانه‌ی محلی، سالن اجتماعات یا موزه‌ی تاریخ

بروید. سعی کنید با نشان دادن این نکته که محلات همیشه یک‌شکل نبوده‌اند، فرزندتان را با تاریخ آشنا کنید.

- ✓ **به وقایع خاص توجه کنید.** با درست کردن یک کپسول زمان، جشن تولدها و تعطیلات را جشن بگیرید. یک جعبه‌ی پر از اشیای به‌یادماندنی را در جایی دفن کنید. می‌توانید داخل جعبه عکس، روزنامه و یک نامه راجع به آن روز خاص بگذارید و حتی یک نوار ضبط‌شده. یادتان باشد که چند سال بعد جعبه را از زیر خاک بیرون بیاورید.
- ✓ **به اتفاقات فعلی توجه کنید.** روزنامه و مجله بخوانید. مطالب جالب را به فرزندتان نشان دهید.



نظر فرزندتان را بپرسید. سؤالتان را ساده و متناسب با سن او طرح کنید. اغلب کودکان خودمحورند، اما نظراتی هم برای خودشان دارند.

کشف هنر به همراه هم

روی فرشتان روزنامه پهن کنید تا کاردستی آن را خراب نکند. در حین تمرین ویولن در گوش‌هایتان پنبه بگذارید. کودکان باهوش به هنر نیاز دارند. موسیقی، نقاشی، تئاتر و حرکات موزون، همه‌ی حواس را برمی‌انگیزانند. دنیای فرزندتان را وسیع‌تر از امتحانات و نمرات می‌کنند. آموزش‌ها و درس‌های هنری:

- ✓ **روش‌های مختلف بیان و ابراز را به فرزندتان یاد می‌دهند.** بگذارید فرزندتان طبل بزند، آواز بخواند یا ادای مادربزرگی را که دندان ندارد دربیاورد. هنر منبعی برای تخلیه‌ی این احساسات خوب، بد یا زشت است.
- ✓ **به فرزندتان اجازه می‌دهد هنرمندان بزرگ را ببیند و آثار آن‌ها را تحسین کند.** شاهکارهای آنان ذهن را غنی می‌کند. شناخت هنرهای تجسمی به فرزندتان اجازه می‌دهد زیبایی را تحسین کند.
- ✓ **فرزندتان را بدون امتحان یا کتاب به سفری در سراسر دنیا می‌برد.** هنر، ارزش‌ها و لباس‌های سنتی اجتماعات مختلف را به فرزندتان می‌آموزد.
- ✓ **به فرزندتان احساس موفقیت می‌دهد.** برخلاف بعضی دیگر از موضوعات، هنر با خلاقیت اوج می‌گیرد. درست کردن یک مجسمه یا نواختن گیتار، به یک تفریح رضایت‌بخش تبدیل می‌شود. چنین فعالیت‌های هنری به خاطر توانایی ابراز احساسات و احساس موفقیتی که خلق می‌کنند، نهایتاً مهارت‌های تحصیلی را افزایش می‌دهند.

حتماً تصور می‌کنید با وجود همه‌ی این مزایا، مدرسه مقدار زیادی از زمان و بودجه‌اش را به برنامه‌های هنری اختصاص می‌دهد. اشـــتباه می‌کنید! وقتی بودجه‌ی منطقه کاهش می‌یابد، اولین برنامه‌هایی که حذف می‌شـــوند، هنر و موسیقی‌اند. موضوعی که برای بعضی از بچه‌ها شـــاهراه زندگی اســـت، از نظر صاحبـــان قدرت تجملاتی غیرضروری است!

به این ترتیب این شما هستید که باید چشم فرزندتان را به روی هنر باز کنید و گوش او را با آن آشنا سازید. فرزندتان می‌تواند هنرمند باشد یا از هنر لذت ببرد.

شما هنرمند نیستید؟ هیچ اشکالی ندارد. زیبایی هنر به فرصتی است که برای با هم بودن خلق می‌کند. قسمت‌های بعدی پیشنهادهایی به شما ارائه می‌دهند تا بتوانید هنر را به جزئی از فعالیت‌های خانوادگی‌تان تبدیل کنید.

موسیقی

موسیقی به روح آرامش می‌بخشد و خلاقیت را افزایش می‌دهد. فرزندتان را با یکی یا همه‌ی فعالیت‌های زیر آشنا کنید:

- ✓ **گوش دادن به انواع موسیقی.** در حال انجام دادن کارهای خانه یا خوردن غذا با یکدیگر، به موســـیقی گوش دهید. در حال رانندگی به ایستگاه‌های رادیویی مختلف گوش دهید. موسیقی کلاسیک، جاز، بلوز، سنتی، محلی، گاسپل و راک را کشف کنید. اگر کسی نوعی از موسیقی را دوست دارد یا ندارد، در مورد احساسش توضیح دهد.



اگر در مورد اینکه چه نوع موســـیقی گوش بدهید اختلاف نظر وجود دارد، به‌نوبت نوع موسیقی را انتخاب کنید. یک زمان در نظر بگیرید و بعد از آن نوع موســـیقی را عوض کنید. کسی چه می‌داند، شاید به موسیقی محبوب یکدیگر علاقه‌مند شدید.

- ✓ **با هم در اجراهای زنده‌ی موســـیقی شرکت کنید.** دنبال کنسرت‌های موسیقی و تئاترهای موزیکال مخصوص کودکان بگردید. به کنسرت‌های مدرسه بروید. در هوای گرم، در کنســـرت‌های روباز بالا و پایین بپرید. به این ترتیب فرزندتان بدون اینکه مجبور باشد یکجا بنشیند، با موسیقی آشنا می‌شود.
- ✓ **برای زمان‌های اوج گرفتن الهام هنری، آلات موسیقی را در دسترس نگه دارید.** نواختن موسیقی نباید حتماً گران باشد. فرزندتان از نواختن بلز، دایره‌زنگی و ســـازدهنی هم لذت می‌برد. می‌توانید برای سنجیدن علاقه‌ی او آلات گران‌تر را کرایه کنید.

✓ **اگر فرزندتان دوست داشت، او را به کلاس‌های خصوصی یا گروهی موسیقی بفرستید.** او را تشویق کنید به گروه موسیقی یا سرود مدرسه بپیوندد. نواختن ساز او را به انسانی همه‌جانبه تبدیل می‌کند. فرزندتان باید مسئولیتی بر عهده بگیرد و این کار آسانی نیست.



انتظار ظهور یک هنرمند درجه یک را نداشته باشید. اما بدانید اگر بتوانید سازی برایش تهیه کنید و او را به کلاس موسیقی بفرستید، چیزی بیشتر از شنیدن چند نت در انتظار شما خواهد بود.

✓ **با هم آواز بخوانید.** آواز خواندن انجام کارهای خانه را آسان‌تر می‌کند و قلب‌ها را دلگرم‌تر.

هنرهای بصری

کار هنری و کاردستی از بهترین راه‌های گذران وقت است. هیچ‌چیز به اندازه‌ی اتمام یک نقاشی یا مجسمه، روح را به اوج نمی‌برد. در اینجا پیشنهادهایی برای راهی کردن فرزندتان در راه پیکاسو، ارائه کرده‌ام.

✓ با آغوش باز پذیرای پروژه‌های هنری در خانه‌تان باشید. همیشه یک مجموعه تجهیزات و وسایل هنری در خانه‌تان داشته باشید. در فصل ۷ فهرستی از این وسایل را آورده‌ام. این وسایل را هم می‌توانید اضافه کنید:

- انواع مهره
- سرپوش بطری
- دکمه
- گچ
- چوب‌پنبه
- دستمال کوچک
- جعبه‌ی تخم‌مرغ
- تکه‌پارچه
- پر
- اکلیل

- روزنامه/مجله
- جعبه‌ی خالی
- پیپ‌پاک‌کن
- روبان
- پولک
- قرقره
- سینی
- آبرنگ
- کاموا



درِ ماژیک‌ها را بگذارید یا آن‌ها را در یک پلاستیک بپیچید تا خشک نشوند. می‌توانید چند ساعت قبل از استفاده، ماژیک‌های خشک‌شده را در استون فرو ببرید و دوباره از آن‌ها استفاده کنید.

✓ **نقاشی‌های فرزندتان را به نمایش بگذارید.** آن‌ها را روی دیوارها آویزان کنید یا روی در یخچال بچسبانید. نشان دهید که به تلاش‌های هنری او افتخار می‌کنید، هرچه هم که ابتدایی باشند.



آویزان کردن آثار هنری را در سرتاسر خانه‌تان فراموش نکنید. لازم نیست آثار هنری گران‌قیمت باشند. می‌توانید تصاویری را از مجلات ببرید یا از عکس‌های خانوادگی استفاده کنید. فروشگاه‌های موزه‌ها پوسترها و کارت‌پستال‌های ارزان‌قیمتی می‌فروشند. هرچیز چشم‌نوازی می‌تواند خوب باشد.

✓ **با هم به دیدن آثار هنری بروید.** در راهروی موزه‌ها قدم بزنید و در اتفاقات هنری محلی شرکت کنید. در نمایشگاه‌های احتمالی کتابخانه‌ی محلتان شرکت کنید. در مورد نقاشی‌ها صحبت کنید و بگویید چرا از آن‌ها خوشتان می‌آید یا نمی‌آید.

✓ **اگر فرزندتان دوست دارد، او را به کلاس‌های هنری ببرید.** مراکز اجتماعات، موزه‌های کودکان، موزه‌های هنری و دانشگاه‌ها اغلب چنین کلاس‌ها و کارگاه‌هایی را برگزار می‌کنند.

تئاتر و حرکات موزون

حرکات موزون برای ذهن و بدن مفیدند. کمی تئاتر هم به آن اضافه کنید و به این ترتیب تبدیل به فرصتی فوق‌العاده برای بیان ایده‌های خلاقانه می‌شود که می‌تواند منجر به موفقیت‌های دانشگاهی و اجتماعی شود. با انجام فعالیت‌های زیر فرزندتان را تشویق به رقص و ایفای نقش کنید:

- ✓ **به کنسرت‌ها و فیلم‌های مناسب سن او بروید.**
- ✓ **با هم حرکات موزن انجام دهید.** هیچ‌چیز به اندازه‌ی پدر یا مادری که در حال مشغول بالا و پایین پریدن است، بچه‌ای را خوشحال نمی‌کند.
- ✓ **بازی‌های حرکتی بازی کنید،** مثل:
  - **ایست ـ حرکت:** موسیقی را قطع کنید و هیچ‌کس نباید تکان بخورد، حتی اگر موقعیت عجیب و غریبی دارد. مرتب موسیقی را قطع و وصل کنید.
  - **صندلی‌بازی:** خانواده‌تان دور صندلی‌ها می‌چرخند. هر وقت موسیقی قطع شد باید یک صندلی برای نشستن پیدا کنند. همیشه تعداد صندلی‌ها یکی کمتر از تعداد افراد است و کسی که بدون صندلی مانده، از بازی بیرون می‌رود.
- ✓ **یک چمدان پر از پوشاک و لباس‌های قدیمی داشته باشید.** شاید تعجب کنید که بچه‌های بزرگ‌تر هنوز دوست دارند لباس‌های قدیمی‌شان را بپوشند.
- ✓ **فرزندتان را تشویق به اجرای قطعات بامزه برای دوستان بکنید.** اجرا راهی مؤثر برای افزایش راحتی در مقابل غریبه‌هاست.
- ✓ **داستان‌های محبوب را با هم اجرا کنید.** از فرزندتان بخواهید داستان را تعریف کند و کارگردانی هم انجام دهد. داستان‌ها، احساسات و فعالیت‌های روزمره را با پانتومیم اجرا کنید.
- ✓ **از نمایش خانگی ملکه یا پادشاه صحنه‌ها، فیلم تهیه کنید.** می‌توانید صدای او را ضبط کنید.



کتاب‌های فوق‌العاده را در مورد هنر و هنرمندان معروف فراموش نکنید. می‌توانید این کتاب‌ها را بخرید یا از کتابخانه به امانت بگیرید.

شرکت در درس‌ها و کلاس‌های فوق برنامه

عصبی نشوید. نمی‌خواهم توصیه کنم که کلاس‌ها و فعالیت بیشتری در مدرسه را بر فرزندتان تحمیل کنید. تنهـا می‌خواهم فعالیت‌های فوق برنامه‌ای را که ممکن است فرزندتان دوست داشته باشد، یادآوری کنم. هرکدام از این فعالیت‌ها را بسیاری از بچه‌هـا (از جمله بچه‌های باهوش) دوسـت دارند و باعـث افزایش مهارت‌هایی خاص می‌شوند.

تشویق به یادگیری زبان خارجی

به یاد سپردن حرف اضافه‌ی افعال و لیست لغات؟ وقتی متخصصان توصیه می‌کنند فرزندانتان زبان خارجی بیاموزند، منظورشان این‌جور چیزها نیست.

طرفداران یادگیری زبان می‌خواهند حتی پیش از یادگیری زبان اول، فرزند شما را با زبان دوم آشنا کنند. آن‌ها ادعا می‌کنند، کودکان:

- ✓ توانایـی طبیعی در گوش کردن و تولید مجدد اصوات، الگوهای آهنگین و ساختار عبارتی دارند. ذهن الاستیکی آن‌ها توانایی یادگیری دو زبان را در آن واحد دارد.
- ✓ در اثر یادگیری زبان خارجی، زبان مادری و دیگر مهارت‌های تحلیلی آنان مانند ریاضیات پیشـرفت می‌کند. فرزندتان در سـن خیلی پایین متوجه می‌شـود که می‌تواند به یک مفهوم، به بیش از یک شیوه بپردازد و به این ترتیب توانایی‌اش در حل مشکلات بالا می‌رود.
- ✓ اگر یک زبان خارجی را در سن پایین یاد بگیرند، می‌توانند بعدها زبان‌های دیگر را هم بهتر صحبت کنند. دانستن زبان خارجی حساسیت فرزندتان نسبت به فرهنگ‌های دیگر را افزایش می‌دهد و او را نسبت به جهان آگاه‌تر می‌سازد.



اگر فرزندتان یک زبان خارجی یاد بگیرد و آن را به ذهن بسپارد، بعدها جای بهتری در بازار کار جهانی خواهد داشـت. البته او را مجبور به این کار نکنید و یادگیری را مفرح نگه دارید.

چطور می‌توانید زبـان خارجی را وارد زندگی خانوادگی‌تان کنید؟ آسـان‌ترین راه تشویق مدرسه به برگزاری کلاس‌های زبان است. اگر مدرسه توانایی برگزاری چنین کلاس‌هایی را ندارد، می‌توانید پیشـنهاد کنید که انجمن اولیا و مربیان کلاس‌ها را برگزار کند.



مهم‌ترین مشـکلِ یادگیری زبان خارجی در سنین بسـیار پایین، ماندگاری است. البته بچه‌های کوچک‌تر، سـرعت یادگیری بالاتری دارند اما انتظار نداشـته باشید بدون برنامه‌ریزی برای تداوم یادگیری، فرزندتان بتواند در بزرگسالی به زبانی دیگر سخن بگوید.

اگر فرزندتان از شـرکت در کلاس زبان سـر باز می‌زند، ناامید نشوید. می‌توانید از جایگزین‌های زیر استفاده کنید:

- ✓ **از تلویزیون، سی‌دی، کاست و ویدئوهای خارجی زبان استفاده کنید.**
- ✓ **لغت‌نامه‌ها و کتاب‌های تصویری خارجی بخرید.** بسیاری از داستان‌های مورد علاقه‌ی فرزندتان به زبان دیگری نیز موجود اسـت و می‌توانید آن‌ها را تهیه کنید.
- ✓ **مشترک یک روزنامه‌ی خارجی شوید یا هرازچندگاهی یک روزنامه‌ی خارجـی بخرید.** به این ترتیب فرزندتان می‌تواند علاوه بر دیدن لغات، با زبان مکتوب و دستور زبان نیز آشنا شود.

فصل ۱۲

کنترل رسانه‌های ارتباطی

در این فصل می‌خوانیم:

- ارزیابی تأثیر رسانه‌های ارتباطی بر ضریب هوشی افراد باهوش
- محدود کردن برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی فرساینده‌ی ذهن
- کنترل هیولای بازی‌های ویدئویی و کامپیوتری
- ارزیابی اینترنت از نظر توانایی‌اش در افزودن به سلول‌های مغزی

کامپیوتر، بازی‌های ویدئویی، فیلم‌های سینمایی ــ خدایا! راه‌های زیادی برای وسوسه کردن فرزندتان وجود دارد که با امکانات زیادی برای یادگیری خلاق آن‌ها همراه است، و در عین حال، از احتمالات ضدهوشمندانه‌ی آن نیز نمی‌توان غافل بود.

این فصل را بخوانید تا به عنوان پدر یا مادر بیشتر به اهمیت رسانه‌های ارتباطی در تربیت یک کودک خیلی موفق پی ببرید. در مورد اینکه تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و اینترنت در برنامه‌ی آموزشــی کودکتان نقش دارد یا نه، و سپس خودتان تصمیم بگیرید و بفهمید چطور می‌توانید کاری کنید تا هر وسیله‌ی ارتباطی که نمی‌خواهید، به خانه‌ی شما راه پیدا نکند.

انتخاب رسانه‌های ارتباطی الکترونیکی هوشمند

در مورد من اشتباه نکنید. من با سینما، تلویزیون، رادیو، بازی‌های ویدئویی یا کامپیوتری مخالف نیستم. این رسانه‌های ارتباطی می‌تواند شادی‌بخش و سرگرم‌کننده باشند. گاهی، برنامه‌های تلویزیونی اطلاعاتی روشــن را به شــیوه‌هایی زنده و جذاب ارائه می‌دهند. با قالب‌ها و جلوه‌های ویژه‌ای که امروزه در دســترس قرار دارد، می‌توانید درک کنید چرا وسایل ارتباطی برای بچه این‌قدر جذاب هستند.



اما مراقب باشید. وسایل ارتباطی مشکلات متعددی را همراه می‌آورند که با تربیت یک کودک باهوش در تضاد قرار دارد.

درک نقاط ضعف رسانه‌های ارتباطی

عمیق‌ترین مشکل با رسانه‌های ارتباطی این است که محتوای آن‌ها برای کودکان باهوش مناسب نیست: در واقع، برای هیچ بچه‌ای مناسب نیست. به‌علاوه، رسانه‌های ارتباطی ساعت‌های گرانبهای بازی و آموزش کودک شما را می‌بلعد.

به‌علاوه، بچه‌هایی که بیش از حد تلویزیون نگاه می‌کنند یا به بازی ویدئویی می‌پردازند:

- ✓ **پرخاشگری کلامی و فیزیکی بیشتری نسبت به دوستان محروم از رسانه‌های ارتباط‌جمعی خود نشان می‌دهند،** چون آن‌ها روی صفحه‌ی تلویزیون خشونت و خشم را بهترین روش برای حل اختلاف می‌بینند.
- ✓ **چربی ذخیره‌شده‌ی بدن آن‌ها بیشتر از کسانی است که حاضر نیستند دراز بکشند و سیب‌زمینی سرخ‌کرده بخورند.** حرکت دادن انگشت شست برای فشار دادن دکمه‌های بازی ویدئویی فعالیت فیزیکی محسوب نمی‌شود.
- ✓ **تصاویر نامناسب زیادی از جمله تصاویر بدن و نمونه‌هایی از کلیشه‌های مربوط به نقش‌های جنسیتی می‌بینند** که بر بسیاری از برنامه‌ها حاکمند.
- ✓ **از خلاقیت کمتری برخوردارند،** چون وسیله‌ی ارتباطی به جای آن‌ها تصور می‌کند. تماشای منفعلانه‌ی این طرف و آن طرف پریدن شخصیت‌ها مانند

بدانید چه زمانی خانواده‌ی شما بیش از حد تلویزیون نگاه می‌کنند

زمانی متوجه می‌شوید فرزندتان بیش از حد دارد تلویزیون نگاه می‌کند که:

- ✓ به روش سه کله‌پوک با دوستانش دردسر درست می‌کند.
- ✓ مثل مرده‌ی متحرک به صفحه‌ی تلویزیون زل می‌زند.
- ✓ سر خاموش کردن تلویزیون دعوا می‌کند، با این حال بدون اینکه یک کانال را انتخاب کند، مدام از یک برنامه به برنامه‌ی دیگر می‌رود.
- ✓ وقتی دوستانش می‌آیند، به جای بازی پیشنهاد می‌کند تلویزیون تماشا کنند.
- ✓ جلوی تلویزیون غذا می‌خورد.
- ✓ تمام روز ردای ارغوانی بارنی، لباس‌های ناچیز بریتنی اسپیرز (با آنکه کاملاً از مد افتاده)، یا پیژامه‌ی بت من را می‌پوشد.

این نیست که خودتان دنیا را تجربه کنید. تماشای بیش از حد تلویزیون به کودکان تماشا کردن بدون توجه واقعی را می‌آموزد.

- ✓ **بـا درد و رنج دیگران کمتر همدردی می‌کنند.** بچه‌ها آن‌قدر این نوع صحنه‌ها را در نمایش‌ها و بازی‌ها می‌بینند که حساسـیت خود را از دست می‌دهند. چقدر بد!
- ✓ **دنیا را مکان خطرناکی تصور می‌کنند،** چون شاهد اعمال خشونت‌آمیز بسیار و آدم‌های فاقد کنترل بوده‌اند. چند ساعت به تماشای تلویزیون بنشینید و برخوردهای خصمانه را بشمارید، آن وقت منظورم را می‌فهمید.
- ✓ **موفقیت کمتری کسب می‌کنند،** زیرا بیش از حد به صفحه‌ی تلویزیون چسبیده‌اند. در یک گزارش آمده است بسیاری از کودکان تا ۴۰ ساعت در هفته را مقابل نوعی صفحه‌ی نمایش می‌گذرانند. برنامه‌ها، ورزش‌ها، کتاب‌ها، و گردش‌های خانوادگی را مجسم کنید که کودک شما می‌تواند در آن مـدت تجربـه کند. این را هـم تصور کنید کـه آن زمان صرف یادگیری می‌شـد! در مطالعات متعددی اثبات شـده است کودکانی که این مدت‌زمان را مقابل صفحـه‌ی نمایش می‌گذرانند نمرات پایین‌تری می‌گیرند. موضوعات بیشـتر تولیدات رسانه‌های ارتباطی با سریال‌های کمدی و برنامه‌های خشـن و سکسـی که امواج رادیویی را پر می‌کنند، سلول‌های مغزی را افزایش نمی‌دهند. وسایل ارتباط‌جمعی بیش از حد وقت گرانبهایی را به هدر می‌دهند که بهتر است برای آموختن و زندگی اجتماعی صرف شـود.

محدود کردن هیولای تلویزیون

این را بپذیرید که گاهی، تلویزیون و بازی‌های ویدئویی نقش پرسـتار بچه را بازی می‌کنند. یا افراد شرور خانواده را مثل یک آرام‌بخش رام می‌کنند. هیچ‌کس نمی‌گوید باید به‌کلی دو شاخه را از برق بکشید، اگرچه ترک اعتیاد فکر بدی نیست. اما محدود کردنِ یک عادت، بیشتر نظم‌دهنده است.



اگر کودک باهوش‌تری می‌خواهید که حضورش خوشایند باشد، بر آنچه کودک شما تماشا می‌کند و روی مدت‌زمان آن نظارت داشته باشید.

این بخش برای کمک به کودکتان در کنترل هیولای رسانه‌های ارتباطی پیشنهادهایی ارائه می‌دهد.

خانواده‌تان را تحت رژیم تلویزیون قرار بدهید

زمانی را که هرکس — از جمله خودتان — تلویزیون تماشا می‌کند بودجه‌بندی کنید. آکادمی کودکان امریکا پیشنهاد می‌کند تماشای تلویزیون برای بچه‌های زیر دو سال ممنوع، تا شروع مدرسه روزی نیم ساعت، و حداکثر دو ساعت در روز برای بچه‌های در سن دبستان باشد.

برای اینکه همه راضی باشند، با هم یک مجله‌ی تلویزیون را بخوانید. برنامه‌ریزی کنید کدام نمایش‌ها در مدت مجاز تماشای تلویزیون دیده شوند. شناسایی نمایش‌هایی که کودک شما دوست دارد خیلی راضی‌کننده‌تر از تماشای هرچیزی است که روی صفحه نمایش داده می‌شود.



اسباب‌بازی‌ها، پازل‌ها، بازی‌ها، و وسایل کار هنری را نزدیک تلویزیون قرار دهید تا کودکان بی‌حوصله‌ای که معمولاً کنترل از راه دور را برمی‌دارند به آن‌ها توجه کنند. فعالیت‌های جایگزین را پیشنهاد کنید، مانند مطالعه، نوشتن خاطرات، یا بازی‌های خانوادگی. گاهی، محدود کردن رسانه‌های ارتباطی فقط مسئله‌ی کنار گذاشتن تنبلی و سرگرمی‌های کندتر است.

برای استفاده از رسانه‌های ارتباطی قانون بگذارید

روی قوانینی اساسی به توافق برسید، و به آن‌ها عمل کنید.

- ✓ خاموشی هر گونه رسانه‌ی ارتباطی پیش از رفتن به بستر.
- ✓ در شب‌های مدرسه تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و یا حتی گپ‌زدن‌های اینترنتی نباید وجود داشته باشد، مگر اینکه مشق‌ها انجام شده باشد و شما با یک زنگ تفریح کوتاه‌مدت بعد از مدرسه موافقت کرده باشید.
- ✓ در وعده‌های غذای جمعی تلویزیون نباید روشن باشد. در این زمینه قاطعانه عمل کنید.

تلویزیون را دور از مرکز فعالیت‌های خانواده قرار دهید

از دل برود هر آنچه از دیده برفت. این نکته در اینجا به کارتان می‌آید. اما مراقب باشید تلویزیون در جایی قرار داشته باشد که خودتان بتوانید آن را ببینید یا صدای آن را بشنوید، در نتیجه بتوانید زمان و برنامه‌ای را که فرزندتان تماشا می‌کند، کنترل کنید.



هرگز در اتاق فرزندتان تلویزیون نگذارید. این بهترین راه برای از دست دادن کنترل روی این است که چه چیزی تماشا می‌کند و در چه زمانی این کار را انجام می‌دهد.

هم مراقب تلویزیون باشید و هم کامپیوتر

از محتوای بازی‌های کامپیوتری فرزندتان باخبر باشید. این موضوع در زیر تیترهای «شناختن دشمن» و «ترجیح می‌دهم فرزندم به فعالیت‌هایی بپردازد که سلول‌های مغزی را بسازد نه اینکه نابود کند.» بررسی خواهد شد. اگر آنچه می‌بینید شما را نگران می‌کند، در خاموش کردن آن تردید نکنید. احتمال دارد فرزندتان هم در مورد برنامه همان احساس را داشته باشد.

اگر می‌بینید چیزی با ارزش‌های شما مغایرت دارد یا عادت‌های ابلهانه را تقویت می‌کند، در این مورد با فرزندتان مشورت کنید. در مورد آنچه روی صفحه‌ی نمایش اتفاق می‌افتد نظر او را بپرسید. شاید از برداشتی متفاوت با آنچه مشاهده می‌کنید متعجب شوید. در مورد اینکه چرا تعقیب‌کننده‌گان نوجوان یا فیلم ترسناک زنبورهای قاتل را که شاید شب هر دوی شما را بیدار نگه‌دارد تأیید نمی‌کنید، توضیح بدهید.



تماشای تبلیغات مشمئزکننده را فراموش نکنید. فرزندتان آن‌ها را تماشا می‌کند. توضیح بدهید که تبلیغ‌کننده‌ها می‌خواهند از تماشاگران پول دربیاورند، بنابراین آن‌ها تمایل دارند مبالغه کنند یا به دروغ مدعی چیزهایی شوند. بخشی از زرنگ بودن، توانایی تفاوت قایل شدن میان واقعیت و هوچیگری است و مجذوب تبلیغات نشدن.

وقتی می‌خواهید راحت باشید، برنامه‌های آموزشی را انتخاب کنید

کودک پیش‌دبستانی‌تان را به تماشای برنامه‌های آموزشی بنشانید که ثابت شده ذخیره‌ی لغات را بالا می‌برند و مهارت‌ها را افزایش می‌دهند. برای بچه‌های بزرگ‌ترتان، نمایش‌هایی را انتخاب کنید که براساس موضوعات جالب و کنجکاوکننده ساخته شده‌اند. نمایش‌های متنوع موسیقی، هنر و علوم را بررسی کنید.

به جای برنامه‌هایی که پست‌ترین الگوهای پیش‌پاافتاده را تبلیغ می‌کنند، برنامه‌هایی را امتحان کنید که فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های دیگر را به طرز واقع‌گرایانه‌ای ارائه می‌دهند. دنبال برنامه‌های خانوادگی بگردید که در آن‌ها کودکانی نیستند که خیلی با اطمینان یا تمسخرآمیز رفتار می‌کنند، جواب می‌دهند، یا اول دعوا می‌کنند و بعد مذاکره. اگر شانس بیاورید، شاید یکی دو الگوی خوب پیدا کنید که برای آموختن و تفکر هوشمندانه ارزش قایل باشند.



حرف‌هایی را که در مورد وسایل ارتباطی و محصولات نرم‌افزاری زده می‌شود فراموش کنید، برای اطلاعات بیشتر در اینترنت به آدرس www. Edutainingkids.com مراجعه کنید.

در مورد خرید بازی کامپیوتری خودتان تصمیم‌گیرنده باشید

شما آگاهانه از این حمایت می‌کنید که کودکتان به فرد دیگری شلیک کند؟ دزدیدن اتومبیل چطور؟ یا دید زدن زن‌های زیبا با لباس‌های چسبان برای قطعه‌قطعه کردنشان؟ امیدوارم این‌طور نباشد.

بنابراین چرا اجازه می‌دهید چنین نمونه‌های وحشتناکی در خانه‌ی شما وجود داشته باشند؟ آن‌ها امکان دستیابی به تحصیلات آکادمیک موفقیت‌آمیزی را که برای فرزندتان در نظر دارید کاهش می‌دهند. اگر شما با اسلحه و سیگار مخالف هستید، آن‌ها را به منزل نمی‌آورید. پس چرا می‌گذارید شخصیت‌های جنجالی و بدون مغز به زندگی کودکتان راه پیدا کنند؟ در اینجا والدین چه نقشی دارند؟

ضررهای بازی‌های کامپیوتری را بشناسید

برخلاف سینما و تلویزیون، بازی‌های ویدئویی تأثیر متقابل می‌گذارند. شما فرصت ندارید مثل وقتی که با هم یک فیلم سینمایی را تماشا می‌کنید در مورد تأثیر خون و خشونت فکر کنید. ناگهان، فرزند مهربان شما به مردم شلیک می‌کند. خون فواره می‌زند. اندام‌های بدن به پرواز درمی‌آیند. فرزند شما که قبلاً خشن نبوده حالا فقط برای اینکه می‌خواهد به مرحله‌ی بالاتری از بازی برود یا امتیاز بیشتری کسب کند دشمنان فرضی را در یک فضای بسته از پا درمی‌آورد. این هوشمندانه نیست.



شاید فکر کنید این‌ها فقط بازی هستند. اما بیشتر بازی‌های ویدئویی خشن هستند، و تقریباً یک‌سوم آن‌ها برخوردهای خشونت آمیز با زنان را برجسته می‌کنند. در بازی‌های ویدئویی خشونت هر اندازه که باشد، برای شما جای نگرانی دارد.

بدتر از همه، بازی‌های ویدئویی اعتیادآورند. بعضی بچه‌ها ساعت‌های پی‌درپی تمام حواسشان متوجه امیال غریزی، سرگرمی‌های جنسیتی، و تماشای مدام تصاویر تکراری است. اگر مغز آن‌ها در مقابل خشونت واکنش هم داشته باشد، بعد از مدت

کوتاهی بی‌تفاوت می‌شود. و زمان صرف‌شده برای این اعتیاد باعث کاستن از زمانی می‌شـــود که می‌توان از آن برای یادگیری، شرکت در فعالیت‌هایی که جسم و روح فرزندتان را تقویت می‌کند، و مطالعه استفاده کرد.

جرئت نه گفتن را بیابید

والدین خیرخواه و علاقه‌مند به موفقیت فرزند باید چه بکنند؟ پیشنهاد کنید بازی کامپیوتری که فرزندتان به اصرار می‌خواهد اول کرایه شود. درجه‌بندی آن را ببینید، دقت کنید سن مناسب تعیین‌شده برای بازی، با سن فرزندتان مطابقت داشته باشد. بعد قبل از فرزندتان همه‌ی مراحل بازی را مرور کنید. معمولاً خشونت از یک مرحله‌ی بازی به مرحله‌ی دیگر بالا می‌رود.



اگر ثابت شـــد آن بازی برای سلامت هیجانی کودک شـــما زیان‌آور است، آن را در منزلتان نگه ندارید. در این مورد اصلاً تسلیم خواسته‌های او نشوید.



زمانی که از خرید یک بازی کامپیوتری تهاجمی خودداری می‌کنید، وقت این نیست که همه‌ی تصمیمات غلط فرزندتان را به او یادآوری کنید. «تو همیشه بدترین بازی‌ها را انتخـــاب می‌کنی، یا آهنگ‌ها یا مدل‌های مو، یا هرچیز دیگری.» از تحقیر کردن تنها چیزی که نصیب شـــما می‌شود بزرگ‌تر شدن سیاهچاله‌ی رابطه‌ی والد فرزند است. بهتر است این کارها را بکنید:

- ✓ چنین چیزی بگویید، «ما برای این بازی کامپیوتری پول نمی‌دهیم، چون من در خانه‌مان تصاویر خشن و جنسیتی نمی‌خواهم.»
- ✓ بدانیـــد که فرزندتـــان به احتمال زیاد در خانه‌ی یک دوســـت به این بازی مشغول خواهد شد. اما به او هشدار بدهید مراقب کارهایی باشد که بیرون از منزل انجام می‌دهد. این را که بگویید، فرزندتان متوجه می‌شـــود شـــما هالو نیستید، بلکه مادر یا پدر دلسوزی هستید که اغلب به قضاوت و شعور او اعتماد دارد.
- ✓ در مورد بازی‌های تهاجمی با هم بحث کنید. به دلایل علاقه‌ی فرزندتان به آن بازی گوش داده و در مورد بازی تبادل نظر کنید. بگذارید افکارتان با هم برخورد داشـــته باشـــند، حتی اگر به خاطر این یا آن دلیل نظرتان را تغییـــر نمی‌دهید. نگذارید یک بازی در گفتگوی خوب خانوادگی خلل ایجاد کند.

استفاده از اینترنت: معایب و محاسن ـ در مورد آن چه باید کرد

در این تردیدی نیست: کامپیوترها ماندگارند. با هر پیشرفت فناوری، کامپیوترها در دنیای اطلاعات جلوتر می‌روند. وقتی موضوعی به بخش جستجو ارائه می‌شود، وب‌سایتی که به آن مراجعه شده به جستجو می‌پردازد. فرزندتان می‌تواند در مورد سازمان‌ها و کتابخانه‌ی کشور تحقیق کند. می‌تواند با چند ضربه به صفحه‌ی کلید به کشورهای دیگر سفر کند.

کامپیوترها به عنوان ابزار یادگیری از توانایی بی‌اندازه‌ای برخوردارند. بازی‌های کامپیوتری می‌توانند پایه‌گذار مهارت‌های اصلی کودکتان باشند و مبنای دانش پایه‌ی او را توسعه دهند. برای مثال، چنین سایت‌هایی اطلاعات دقیقی ارائه می‌دهند که توان ذهنی را بالا می‌برد:

- ✓ بیشتر وب‌سایت‌های هر کشوری بخش‌هایی مناسب کودکان دارند که تاریخ یک سرزمین، جغرافیای آن، اقتصاد، مناظر خاص، و چگونگی مردم و محل زندگی آن‌ها را توضیح می‌دهد.
- ✓ بیشتر موزه‌ها، مکان‌های تاریخی، و باغ وحش‌ها در مورد موضوعات تحت پوشش مجموعه‌های خود مطالب تحقیقی خوب و دقیقی را به صورت آنلاین ارائه می‌دهند.
- ✓ کتابخانه‌های محلی و دانشگاهی یا سایت‌های مرتبط با کودکان دارند و به صورت آنلاین منابع معتبر را در اختیار محققان جوان می‌گذارند.

اما دانستن شیوه‌ی کار با کامپیوتر آن‌قدر که بازاریاب‌ها اصرار دارند ما باور کنیم، برای کودکانی با اطلاعات آکادمیک بالا ضروری است؟ درک فناوری، دانستن چگونگی دستیابی به اطلاعات به صورت آنلاین، و مشکل نداشتن در پردازش برای کسب موفقیت در دنیای مدرن ضرورت دارد. اگرچه، بسیاری از معلمان آگاه تأکید دارند دانش‌آموزان علاوه بر اینترنت از منابع دیگر هم برای کسب اطلاعات مورد نیاز خود برای یک پروژه استفاده کنند. چرا؟ برای اینکه به‌جز وب‌سایت‌هایی که به آن‌ها اشاره کردم، وب‌سایت‌های معدود دیگری تحت کنترل قرار دارند. هرکسی می‌تواند هرچیزی را به صورت آنلاین در کامپیوتر قرار دهد. شاید فرزندتان قادر به تشخیص درست یا نادرست بودن مطالب نباشد. و بسیاری از کودکان فکر می‌کنند اینترنت یک وسیله‌ی تقلب، برای کپی کردن بدون مجازات اطلاعات درست است.



در سال ۲۰۰۲، نیمی از دانش‌آموزان یک کلاس در کانزاس از یک وب‌سایت اطلاعاتی گرفتند و آن را بدون ذکر مأخذ، کلمه به کلمه در مقاله‌های درسی خود آوردند. معلم متوجه تقلب آن‌ها شد و برای آن مقاله‌ی که نیمی از نمره‌ی آخر ترم بود به همه‌ی دانش‌آموزان نمره‌ی مردودی داد. در نتیجه دانش‌آموزان تراز اول در پایان ترم معدل‌های متوسطی گرفتند. والدین به مدرسه هجوم آوردند و ادعا کردند عزیزانشان اصلاً نمی‌دانستند دارند تقلب می‌کنند. عجیب اینکه، مدرسه طرف دانش‌آموزان و والدین را گرفت و معلم استعفا داد. فرزند باهوش شما باید بداند که نمی‌تواند مطمئن باشد با او هم مثل این دانش‌آموزان رفتار خواهد شد.



در بیشتر موارد، اطلاعات چاپی با توجه به سن فرزندتان و سطح مهارت‌هایش نوشته می‌شوند و معمولاً دقت آن‌ها تحت کنترل قرار دارد. اینترنت عموماً چنین نیست.

پیش از آنکه کامپیوتر در قلب فرزند باهوشتان جا باز کند، جدول ۱-۱۲ را مطالعه کنید. محاسن و معایب ورود سریع فناوری‌های بررسی‌نشده‌ی فراوان را به خانه‌تان بسنجید.

جدول ۱-۱۲ محاسن و معایب کامپیوتر برای کودکان باهوش

محاسن	معایب
دستیابی گسترده‌تر به مجموعه‌ی عظیمی از اطلاعات	دسترسی آسان به اطلاعاتی که ممکن است مورد پسند شما نباشد؛ از قبیل رویارویی بچه‌ها با مجموعه‌ی عظیمی از بازاریابی‌های اینترنتی
آسان کردن نوشتن و دوباره‌نویسی تکالیف مدرسه.	شیوه‌ی نوشتن ای‌میل دستورزبان را بدتر می‌کند.
بهتر کردن ظاهر کار تمام‌شده	برنامه‌ی بررسی دیکته‌ی متن توانایی در نوشتن دیکته را به‌طور کلی کاهش می‌دهد.
تحقیق را آسان می‌کند.	منابع اینترنتی همیشه دقیق نیستند و با آخرین اطلاعات همخوانی ندارند. این شیوه کسانی را که فقط به منابع اینترنتی متکی هستند به محققان تنبلی تبدیل می‌کند.

جدول ۱-۱۲	محاسن و معایب کامپیوتر برای کودکان باهوش
اطلاعات را به‌سرعت در دسترس قرار می‌دهد.	واکنش‌های سریع، انتظار فرزندتان برای دریافت تصاویر غیرواقعی آنی را افزایش می‌دهد. تمرکز بصری روی درس‌هایی که بر صفحه‌ی مونیتور دیده می‌شوند رشد سایر حواس را کاهش می‌دهد.
به بچه‌ها فرصت برقراری ارتباط و ملاقات با افراد جدید را می‌دهد.	درندگان جنسی مدام در اتاق‌های چت در کمین کودکان هستند. چت کردن (گپ) روی خط با افراد نادیده، مانع رشد احساسات و مهارت‌های شنیداری محصول برخورد رویارو در کودک می‌شود. کودکان برای رشد اجتماعی و عاطفی، نیازمند برخورد چهره به چهره با انسان‌های دیگرند.
عناصر گرافیکی و جلوه‌های ویژه توجه کودک را جلب می‌کند.	بمباران مدام انتخاب‌های بدون برنامه، ناآرامی و کاهش تمرکز را تشدید می‌کند، به‌خصوص برای مسائلی که باید مرحله به مرحله حل شوند. بازی‌های معتادکننده وقت گرانبهای بازی و مطالعه‌ی کودک را از او می‌دزدند.
هزینه‌ی ناچیز ارتباط یا تحقیق	ای‌میل و چت‌روم‌ها وقت را می‌بلعند. برای همراهی با بازی‌ها و فناوری‌های تازه باید بهای سنگینی پرداخت.



نگران نباشید که بچه‌ی شما بدون مهارت‌های کامپیوتری در مسابقه‌ی تحصیلی عقب می‌ماند. تحقیقات نشان داده کودکان، مهارت‌های کامپیوتری، مثل برنامه‌ریزی دستگاه ضبط ویدئویی را در هر سنی به‌راحتی یاد می‌گیرند.

سوءاستفاده‌ی کاربران چت‌روم‌ها (اتاق‌های گپ) از فرزندتان

ای‌میل. پیغام فوری. انتظار داشته باشید فرزندتان برای ارتباط با دوستانش و مسلماً بیشتر از آن برای تکالیف مدرسه، به همان اندازه از اینترنت استفاده کند که شما

در سن او از تلفن استفاده می‌کردید. اگر شما شبیه بعضی از دوستان دوران کودکی من باشید، احتمالاً صحبت‌های تلفنی‌تان خیلی زیاد بوده است.



این راه‌های ارتباطی می‌تواند به چیزی بیش از گپ زدنی ساده با دوستان ختم شود. براساس تحقیقی که روی دخترهای ۱۲-۱۱ ساله انجام گرفته:

- ✓ گفتگوی آنلاین به آن‌ها امکان می‌دهد آزادانه‌تر حرف بزنند، به‌خصوص در مورد مسائل احساسی. (بالا رفتن سطح مهارت‌های ارتباطی بخش خوب ماجراست.)
- ✓ گفتگوی آنلاین به جای دیدار از نزدیک باعث می‌شود موقع صحبت با دیگران اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشیم. به دلایلی، پسرها در برخورد آنلاین از آن‌هایی که در مدرسه موی دخترها را می‌کشند ملایم‌تر به نظر می‌رسند. حداقل، آن‌ها می‌خواهند دخترهایی که آنلاین هستند این‌طور فکر کنند. (این ماجرا می‌تواند شکل دیگری هم پیدا کند. افزایش اعتمادبه‌نفس همیشه چیز خوبی‌ست. اما چه کسی می‌خواهد فرزند دلبندش در خارج از مدرسه با کسی از جنس مخالف رابطه پیدا کند؟)
- ✓ راه‌اندازی کامپیوتر هجوم فیلم‌ها و تصاویر غیراخلاقی را با خود به همراه می‌آورد. (این خبری هولناک و وحشت‌آور است که به اطلاعات مورد استفاده‌ی چت‌روم‌ها اضافه می‌شود.)

منظور از همه‌ی این‌ها چیست؟ اینکه شما باید بر کار کودکتان با کامپیوتر نظارت داشته باشید.

خرید هوشمندانه‌ی کامپیوتر

تقریباً هر شش ماه یک‌بار تجهیزات کامپیوتری جدید (سخت‌افزار) و برنامه‌های (نرم افزار) جدید به بازار عرضه می‌شوند. شرکت‌ها می‌دانند وقتی شما استفاده از کامپیوتر را شروع کردید، مدام آخرین انواع آن‌ها را می‌خرید. اما شما مجبور نیستید برای حرکت پابه‌پای همسایه‌های متخصص کامپیوترتان، جدیدترین وسایلی را که به بازار عرضه می‌شود بخرید. به جای آن، نیازهای خانواده‌تان را بسنجید و دنبال کمترین قیمت‌ها بگردید. این‌ها توصیه‌هایی برای خرید کامپیوتر است:

- ✓ حساب کنید افراد خانواده از کامپیوتر در چه زمینه‌ای می‌خواهند استفاده کنند: پردازش، صفحات گسترده، کارهای گرافیکی، دانلود کردن موسیقی، بازی.
- ✓ کامپیوتری انتخاب کنید که برای انجام برنامه‌های مورد نظرتان به اندازه‌ی کافی رم یا حافظه داشته باشد. برنامه‌های متعدد حداقل برای همین نوشتن ۲۵۶ مگا بایت رم یا حافظه لازم دارند. معمولاً می‌توانید در صورت تغییر نیازهایتان بدون خریدن

یک کامپیوتر جدید با هزینه‌ی اندک رم را افزایش دهید.

✓ سخت‌افزاری بخرید که برای ذخیره کردن فایل‌های برنامه‌ی متعدد، تصاویر، موسیقی و ویدئو فضای سخت‌افزاری (جی بی یا گیگا بایت) بالایی داشته باشد. اگر می‌خواهید فایل‌های معمولی را ذخیره کنید، ۲۰ یا ۴۰ گیگا بایت کافی خواهد بود. در غیر این صورت، به دنبال ۶۰ گیگا بایت یا بیشتر بروید. مانند رم، فضای بیشتر را بعداً می‌توان به آن اضافه کرد.

✓ برای دستیابی سریع‌تر به اطلاعات از طریق اینترنت (به وسیله‌ی مودم یا با دی‌اس‌ال که گران‌تر اما سریع‌تر و پیچیده‌تر است یا مرتبط شدن با مودم کابلی) راه مناسبی انتخاب کنید. مسئله‌ی هزینه‌ی ماهانه‌ی شرکتی را که شما را به اینترنت مرتبط می‌کند در نظر داشته باشید، اگرچه هنوز ارائه‌ی خدمات مجانی، مثل هات میل، وجود دارد.

✓ در مورد سایر امکاناتی که می‌خواهید به ملحقات یواس‌بی اضافه شود تصمیم بگیرید: سی‌دی رایتر یا دی‌وی‌دی رایتر برای دانلود کردن فایل‌های موسیقی و فایل‌های حمایتی؛ یک درایو دی‌وی‌دی برای استفاده از دی‌وی‌دی‌های سینمایی در کامپیوتر، کارت‌های گرافیکی ویدئویی برای راه‌اندازی آخرین بازی‌های دی-۳؛ و یک مونیتور رنگی برای دیدن بازی‌ها. فقط بعضی از این‌ها برای بچه‌های باهوش لازم هستند. ببینید کدام‌یک از آن‌ها ضرورت ندارد.

✓ دنبال خرید بروید. بعد از آنکه در مورد مشخصات مورد نیازتان تصمیم گرفتید، مجله‌های کامپیوتر را مطالعه کنید. به فروشگاه‌های متعدد بروید، چون قیمت‌ها، حتی در مورد یک مارک مشخص، خیلی با هم فرق دارند. درخواست کنید خدمات پس از فروش می‌خواهید. احتمال دارد برای نصب کامپیوتر یا اینکه چه محصولات اضافه‌ای را باید بخرید به کمک نیاز داشته باشید.

✓ برای صرفه‌جویی کامپیوتر مدل سال قبل یا کامپیوتر دست دومی را بخرید که به‌روز شده است. اگر باز خیلی گران تمام می‌شود، فرزندتان را به کتابخانه بفرستید. در بیشتر کتابخانه‌ها می‌شود به‌طور مجانی به کامپیوتر و اینترنت دسترسی داشت، در نتیجه فرزندتان می‌تواند هر دو را تجربه کند بی‌آنکه دیناری خرج کرده باشید.

✓ نرم‌افزارهایی بخرید که برای سنین مشخصی درست شده‌اند. اول به فکر خرید یک برنامه‌ی حروفچینی باشید. این کار به فرزندتان کمک می‌کند در مورد استفاده از صفحه کلید مهارت کامل پیدا کند. دنبال خرید نرم‌افزاری باشید که پیام رسیده را فیلتر کند و نگذارد فرزندتان به وب‌سایت‌ها و چت‌روم‌هایی که شاید شما زننده بدانید دست پیدا کند.

✓ برای توصیه‌هایی در مورد روش‌های وارد کردن کامپیوتر به زندگی یک کودک باهوش به بنیاد آموزشی کامپیوتر آنلاین به این آدرس مراجعه کنید www.computer learning.org

از عقل سلیم کامپیوتر استفاده کنید

یک کتاب قابل فهم در مورد جستجو اینترنتی برای کودکان و روشن کردن بزرگ‌ترها، یاران تکلیف خانه: چگونه نمره‌ی الف را به دست بیاوریم؟ نوشته‌ی بیل تامپسون (بیگ فیش) است. بهترین روش استفاده از اینترنت به عنوان یک وسیله‌ی آموزشی عالی در این کتاب آمده است.



آنچه در کتاب مطرح نشده چیزهای بدی است که با بی‌خطرترین گشت‌های اینترنتی همراه می‌شوند: کلاهبرداری تبلیغاتی، ای‌میل‌هایی با لحن‌های زننده، تصاویر غیراخلاقی، و ویروس‌هایی که سخت‌افزار شما را نابود می‌کنند، آدرس‌های اینترنتی شما را از بین می‌برند، و چیزهایی را در برابر فرزندتان قرار می‌دهند که چندان هوشمندانه نیست. قسمت خوب ماجرا این است که اینترنت فرزندتان را به همه‌جا می‌برد. قسمت بد نیز این احتمال است که کودکتان ممکن است به وسوسه‌ی کسی که در اینترنت با او آشنا شده به هرجا کشیده شود.

با وضع چند قانون پیشگیرانه از فرزندتان محافظت کنید:

- ✓ **خودتان استفاده از کامپیوتر و شیوه‌ی استفاده‌ی آنلاین را یاد بگیرید.** برای اینکه بتوانید به بهترین شکلی به فرزندتان کمک کنید تا از اینترنت به صورت مؤثر و عاقلانه استفاده کند باید کار با این وسیله را بدانید. رمز عبورتان را پنهان نگه دارید تا فرزندتان نتواند برنامه‌ها را، به‌خصوص آن‌هایی که مانع از دستیابی کودکان به برنامه‌های نامناسب می‌شوند، تغییر دهد.
- ✓ **کامپیوتر را در جایی قرار دهید که خودتان بتوانید صفحه را ببینید.** خودتان را با این فکر فریب ندهید که چون کامپیوتر در خانه‌ی شماست خطری فرزندتان را تهدید نمی‌کند.
- ✓ **بر استفاده‌ی فرزندتان از اینترنت نظارت داشته باشید.** مراقب تهاجمات آنلاین باشید، به‌خصوص اگر سن فرزندتان کم است و اینترنت برایش تازگی دارد. بدانید فرزندتان به کدام سایت‌ها سر می‌زند و چه چیزهایی را در کامپیوتر بارگذاری می‌کند. سایت‌های خوب را برای مراجعه‌ی مجدد علامت‌گذاری کنید.
- ✓ **فهرست دوستان فرزندتان و آدرس‌هایش را مرور کنید.** شرح حال مختصر او و اینکه چطور خودش را معرفی کرده را بررسی کنید. افراد ناشناس را حذف کنید. به او کمک کنید به‌طور منظم فایل‌ها و ای‌میل خود را پاک کند.



آنلاین شدن را به یک فعالیت خانوادگی مطمئن، آموزنده و سرگرم‌کننده تبدیل کنید.

✓ **برای ارائه‌ی اطلاعات شخصی به صورت آنلاین قوانین سختی بگذارید.** به فرزندتان هشدار بدهید هرگز اسامی خانوادگی (از جمله نام خودش) یا آدرس، شماره‌ی تلفن، اسم مدرسه، عکس، یا اطلاعات کارت اعتباری را برای بیگانه‌هایی که آنلاین هستند نفرستد.



به فرزندتان بفهمانید بیگانه‌هایی که این اطلاعات را داشته باشند می‌توانند مطالب بی‌مصرف ناخواسته‌ای را که به اسپم معروف است برایش بفرستند، یا به او آسیب برسانند. اگر فرزندتان خواست با کسی که به صورت آنلاین با او آشنا شده ارتباط داشته باشد، فرستادن آدرس ای‌میل کم‌خطرتر است.

✓ **به فرزندتان هشدار بدهید وقتی آدم‌هایی مثل موارد زیر آنلاین هستند جواب آن‌ها را ندهد، اما شما را از موضوع مطلع کند:**

- کسی که متن نوشته‌اش باعث ناراحتی او می‌شود.
- کسی که از فرزندتان می‌خواهد بدون اطلاع والدینش با او از نزدیک ملاقات کند.
- چیزهایی در مخالفت با خانواده‌اش، دوستانش، نژاد، یا مذهبش می‌گوید.
- پیام‌هایی می‌فرستد که تهدیدآمیز است، از نظر جنسی صراحت دارد، یا در آن‌ها به اقدامات فرقه‌ای یا خشونت‌آمیز اشاره شده است.

فصل ۱۳

پایه‌گذاری عادت‌های تحصیلی درازمدت

در این فصل می‌خوانیم:

- انجام تکالیف و مطالعه را از نظر اهمیت در درجه‌ی اول قرار دهید
- فضایی ایجاد کنید که برای انجام تکالیف مناسب باشد
- بیابید که چه چیزی تکلیف خانه را هوشمندانه‌تر می‌کند
- مطالعه برای امتحانات

پیش‌آگاهی داشته باشید. اگر نظم تکالیف خانه و امتحانات را تا کنون ندیده‌اید، آن‌ها به صورت گزارش کار، تصاویر گوناگون، گزارش‌ها، پروژه‌های علمی و پوستر انتظارتان را می‌کشند. انجام تکالیف خانه و یادگیری (فعالیت‌هایی که فرزندانتان معمولاً زیر نظر شما انجام می‌دهند) برای اینکه دانش‌آموزان باهوشی بشوند حیاتی است.

تکالیف خانه به شاگردان باهوش کمک می‌کند نظم دادن به خود و زمانبندی فعالیت‌هایشان را پایه‌گذاری کنند. فرزندتان با انجام تکالیف خانه و مطالعه برای امتحانات، مسئولیت‌پذیری را در برابر زندگی می‌آموزد. این فصل شما را آماده می‌کند تا بتوانید به فرزندان باهوشتان کمک کنید تا از انجام تکالیف خانه نهایت استفاده را بکنند.

کار مدرسه را در منزل در درجه‌ی اول اهمیت قرار دهید

وقت آن رسیده که احساسات منفی خودتان را از روزهای مدرسه و انجام تکالیف باقیمانده فراموش کنید. از اینکه رفتار احتمالی والدینتان را پیش گرفته و فرزندتان را رها کنید و به او بگویید خودت با کارهایت کنار بیا بپرهیزید. در قرن بیست و یکم تکلیف مدرسه باید یک فعالیت خانوادگی برای تربیت دانش‌آموزان باهوش‌تر باشد. هرچه زودتر این مفهوم را بپذیرید، بیشتر می‌توانید در فرزندتان اشتیاق به وجود بیاورید.

بچه‌ها باهوشند. اگر فرزندتان ببیند به بازی‌های فوتبال یا حراج انجمن اولیا و مربیان بیشتر از تکلیف مدرسه توجه دارید، برای انجام تکلیف مدرسه تلاش کمتری می‌کند. هرچه شما صمیمانه‌تر به یادگیری و انجام تکالیف توجه نشان دهید، فرزندتان موفق‌تر خواهد بود. این‌ها روش‌هایی هستند که به کمک آن‌ها می‌توانید نشان بدهید برای فرزندانتان و اینکه تکالیف خود را به بهترین شکل انجام بدهند اهمیت قایلید.

- ✓ **با فرزندانتان در مورد اهمیت تکالیف خانه در یادگیریِ بهتر صحبت کنید.** سخنرانی نکنید، چون باعث می‌شود فرزندتان، به‌خصوص در سنین بالاتر، برایتان پشت چشم نازک کند. فقط روی این تأکید کنید که تکلیف خانه کار آن‌هاست. بگویید از آن‌ها انتظار دارید در مورد انجام تکالیف خانه هم مثل هرچیز دیگری واقعاً تلاش کنند. البته شما می‌خواهید با ارزش قایل شدن برای هر تلاش صمیمانه‌ای، انتظارات خانواده را در سطح بالایی نگه دارید.

- ✓ **با سؤال در مورد تکالیف خانه هنگام شام یا هر زمان دیگری که افراد خانواده دور هم جمع شده‌اند، حرفتان را بزنید.** شما درباره‌ی کارتان حرف می‌زنید. چرا نباید در مورد فرزندانتان همان‌طور رفتار کنید؟ از نطق‌های پرطمطراق همراه با سؤال‌هایی که جوابشان بله و نه است و مانع از ادامه‌ی صحبت می‌شود پرهیز کنید. «امروز خیلی مشق داری؟» برای نشان دادن توجهتان راه‌های بهتری وجود دارد، «بیا با هم ببینیم چه تکالیفی داری.»، «جالب‌ترین موضوع توی این فصل تاریخ را که تازه خوانده‌ای برایم تعریف کن.»، «این فکرهای جالب را برای داستانت از کجا آورده‌ای؟»

- ✓ **در بحث‌های سر وعده‌های غذا پروژه‌های مفصل‌تر را مطرح کنید.** اگر فرزندتان نظریات دیگران را بپذیرد هرکسی می‌تواند در مورد تکالیف او ابراز عقیده کند و این مانعی ندارد. شما در بحثی عادی می‌توانید زیرکانه بر چگونگی روند انجام پروژه‌ی تکلیفی فرزندتان نظارت کنید. و در این صورت فرزند سختکوش شما احساس می‌کند برای زحماتش ارزش قایلید.



اگر شـما بـه انجام تکالیـف خانه اهمیت بدهیـد، فرزندتان هم بـه آن‌ها اهمیت خواهد داد.

ایجاد فضای مناسبی برای انجام تکالیف خانه

یک راه نشان دادن اینکه انتظار دارید انجام تکالیف خانه در درجه‌ی اول اهمیت قرار داشـته باشد، ایجاد محیطی است که بتوان در آن کار کرد. بهترین فضا برای انجام

تکالیف مدرسه، محلی است که برای یادگیری مناسب باشد و به فرزندتان بگویید که باید در آن محل به‌طور جدی کار کند. از دعوا، بازی کامپیوتری، و هیچ‌چیز دیگر به‌جز تکالیف مدرسه در آن مکان خبری نیست.



امـا آگاه باشـید که بچه‌ها در مورد اینکه کجا می‌تواننـد بهتر کار کنند با هم فرق دارند، و این عیبی ندارد.



من دوسـتانی دارم که سـعی کرده‌اند برای درس خواندن پسرشـان یک محیط بی‌نقص ایجاد کنند. آن‌ها یک میز تحریر و یک صندلی راحت خریدند و در اتاق خوابش قفسـه‌های کتاب نصب کردند. فکر کردند ایـن اتاق برای درس خواندن ایده‌آل اسـت، چون با قسـمتی از خانه که بیشـتر فعالیت‌ها در آن انجام می‌شد فاصله داشت. اما هر شب قبل از شام، پسرشان کتاب‌ها و کاغذها و قلم و مدادش را برمی‌داشت و پشت میز آشپزخانه می‌نشست. ترجیح می‌داد وقتی مادرش دارد آشـپزی می‌کند نزدیک او باشـد. موقع درس خواندن دوست داشت دور و برش شلوغ باشد و می‌خواست کسی نزدیکش باشد و به سؤال‌هایش جواب بدهد. آنچه والدینش معتقد بودند برای موفقیت در انجام تکالیف مدرسـه حیاتی است، برای پسر آن‌ها به نکته‌ای منفی تبدیل شد.



این موضوع چه معنایی برای شما و نحوه‌ی درس خواندن فرزندتان دارد؟ نسبت به شیوه‌ی کار کردن فرزندتان حساس باشید، حتی اگر با روش شما فرق داشته باشد. قبول کنید بعضی از بچه‌ها با چشم‌بند در غار بهتر کار می‌کنند، درحالی‌که بقیه به این نیاز دارند که در اطرافشان توده‌ای از جمعیت حضور داشته باشند.

عامل دیگری که باید در نظر گرفت، این اسـت که می‌خواهید برای پاسـخ دادن به سـؤال‌ها و حل مسائل تا چه اندازه دخالت داشته باشید. کار کردن در نزدیکی فرزندتان باعث می‌شـود در دسـترس باشـید. نکته‌ی مهم پیدا کردن یک نقطه با نور مناسـب اسـت که فرزندتان بداند ویژه‌ی کار کردن اسـت، حالا می‌خواهد اتاق خواب باشـد، یا آشپزخانه، یا در زیرزمین پشـت میز تحریر، میز معمولی یا کوسن‌های خشک.

در مورد میزان صدا هم همین اندازه تفاوت وجود دارد. بچه‌هایی را می‌شناسـم که برای تمرکز به اتاق‌های ضد صدا نیاز دارند. بچه‌هایی را هم دیده‌ام که با هدفون در کافه تریایی شلوغ درس می‌خوانند. و بچه‌هایی را هم فراموش نکنید که موقع انجام تکالیف مدرسه‌شان تلویزیون تماشا می‌کنند. هرگز فکر نکنید به خاطر اینکه فرزندتان تکالیف خود را در میان سروصدای سی‌دی‌ها انجام می‌دهد، برنامه‌ی آموزشی شما را خراب کرده است، بلکه برای بعضی بچه‌ها این سروصدا مفید است.

بهترین زمان را برای درس خواندن مشخص کنید

هر کودکی برای کار برنامه‌ی متفاوتی دارد. اگر فرزندتان ترجیح بدهد تکالیف درسی‌اش را درست بعد از مدرسه انجام بدهد، با اقبال روبه‌رو بوده‌اید. شاید فرزندتان دوست داشته باشد عصرها آزاد باشد یا متوجه شود وقتی هنوز در حال و هوای مدرسه است بهتر کارهایش را انجام می‌دهد. یا شاید شما برایش برنامه‌ریزی می‌کنید. شما اعتقاد دارید که بچه‌ها باید اول کار کنند و بعد به بازی بپردارند.

اگر روش اول انجام دادن تکالیف روش شماست، متوجه باشید شاید فرزندتان بعد از یک روز طولانی در مدرسه به کمی استراحت نیاز داشته باشد. شاید فرزند شما یکی از آن بچه‌هایی باشد که بعد از ساعت‌ها تمرکز برای تخلیه‌ی انرژی خود به این طرف و آن طرف دویدن نیاز دارد. یا اینکه احساس کنید بعد از مدتی مشغول شدن به فعالیت‌های دیگر با تمرکز بیشتری درس می‌خواند. این هم ایرادی ندارد.



اما حواستان به وقت‌کشی‌ها باشد. می‌دانید وقتی فرزندتان دور میز کارش این‌پا و آن‌پا می‌کند، و برای انجام ندادن تکالیفش پشت سر هم برایتان دلایل بی‌اساس می‌آورد: «سگ باید به گردش برود.»، «فقط پنج دقیقه‌ی دیگر تا این برنامه‌ی تلویزیونی تمام شود.» این کودک برای انجام هیچ کاری نظم ندارد، چه برسد به انجام تکالیف مدرسه.

وقت این است که شما نقش خود را به عنوان معلم انجام تکالیف مدرسه بپذیرید. فرزند شما هر روحیه‌ای که داشته باشد، با او در مورد بهترین زمان و مکان برای انجام تکالیف مدرسه کنار بیایید. بعد او را وادار کنید برنامه‌اش را به‌طور منظم انجام بدهد. اگر فرزندتان به زنگ تفریحی بعد از مدرسه نیاز دارد تا استراحت کند، پیشنهاد کنید کارش را بعد از یک غذای سبک و حمام شروع کند. یا رودررو و یا اگر بیرون از خانه کار می‌کنید با تلفن، مدتی با فرزندتان در مورد روزی که داشته صحبت کنید. اگر فرصتی برای بازی یا مدتی در تنهایی بودن به او کمک می‌کند دوباره حواسش را جمع کند، اجازه بدهید یک ساعت دیرتر تکالیف مدرسه را انجام بدهد.

با فرزندانتان در مورد زمانی که بیشتر از هر وقت دیگر می‌توانید با حواس جمع به آن‌ها کمک کنید صادق باشید. اگر شما روزی بیشتر از هشت ساعت کار می‌کنید، به محض پا گذاشتن به خانه نمی‌توانید با خوش‌اخلاقی فشار انجام تکالیف مدرسه را تحمل کنید. یا اگر ۴:۰۰ صبح بیدار شده‌اید و لباس شسته‌اید و بچه‌ها را برای رفتن به مدرسه آماده کرده‌اید و خودتان حاضر شده‌اید و سر کار رفته‌اید، به فرزندتان

بفهمانید بعد از ساعت نه شب از شما در مورد تکالیف مدرسه چیزی پرسیدن ممکن است خطرناک باشد.

برنامه‌ی همه را مشخص کنید، اجازه ندهید پربارترین زمانی که برای آن برنامه‌ریزی کرده‌اید زیاد به تعویق بیفتد. هرگز نمی‌دانید چه زمانی یک مسئله‌ی کسر دشوار، مشکلی در نوشتن، یا استفاده‌ی کس دیگری از کامپیوتر با ساعت‌های استراحت شما تداخل خواهد کرد. با دیر شروع کردن کار ممکن است انجام تکالیف مدرسه تا شب طول بکشد که همه به‌شدت خسته‌اند و از وقت خواب فرزندتان نیز گذشته است.



یک راه خوب برای اطمینان از انجام تکالیف مدرسه در زمان مشخص، یک برنامه‌ریزی کاری خانوادگی است. با هم قرار بگذارید همه‌ی افراد خانواده چه زمانی می‌توانند کارهایشان را، چه تکالیف مدرسه باشد و چه رسیدگی به صورت‌حساب‌هایی که باید پرداخت، به یک اتاق بیاورند و انجام بدهند، و در مورد ساعت این کار با هم به توافق برسید. وقتی در کنار فرزندانتان کار می‌کنید، می‌توانید در انجام تکالیف کمک کنید، و همزمان کارهای خودتان را هم انجام بدهید. در نتیجه، فرزندانتان به انجام تکالیف، به جای کاری خسته‌کننده و اجباری، به عنوان یک فعالیت سرگرم‌کننده‌ی خانوادگی نگاه می‌کنند. مهم‌تر اینکه فرزندانتان عادت‌های کاری خوب شما را الگو قرار می‌دهند و فکر می‌کنم این بهترین تشویق ممکن است.

ذخیره کردن لوازم ضروری

بخشی از تبدیل شدن به یک دانش‌آموز خوب به آمادگی برای کار، حتی در منزل، بستگی دارد. انواع وسایل مورد نیاز مانند کاغذ، مداد، مدادشمعی، ماژیک، کاغذ رسم و مقوا را در محل انجام تکالیف ذخیره کنید. با این کار مجبور نیستید برای هر کار مدرسه‌ی جدید دوان‌دوان برای خرید بروید، و فرزند شما هم هر روز وقت گرانبهایش را صرف گردآوری لوازم کار نمی‌کند. لازم نیست به شما یادآوری کنم نیمه‌شب دنبال مقوا گشتن برای انجام کار مدرسه‌ی روز بعد چقدر برایتان دشوار خواهد بود.



یک راه‌حل دیگر این است که جعبه‌ای مخصوص انجام تکالیف مدرسه داشته باشید و آن را از وسایل لازم پر کنید. جعبه را در جای معینی بگذارید. آوردن جعبه به کاری روزمره تبدیل می‌شود و نشان می‌دهد ساعت انجام تکالیف رسیده است.

نکات مهم درباره‌ی استفاده از کامپیوتر

کامپیوترها اطلاعات ارائه می‌دهند، به آموزش مهارت به بچه‌ها می‌پردازند، و به آن‌ها در نوشتن گزارش کمک می‌کنند. اما در عین حال فرزندانتان را در معرض آسیب‌های جسمی مانند مشکلات گردن، شانه و درد کمر قرار می‌دهند. برای کمک به سالم‌تر ماندن فرزندتان هنگام استفاده از کامپیوتر، پزشکان اطفال توصیه می‌کنند نکات زیر را رعایت کنید:

- ✓ قسمت بالای صفحه‌ی کامپیوتر را با چشم‌های فرزندتان هم‌تراز کنید. پیشنهاد کنید فرزندتان روی یک بالش یا دفتر تلفن بنشیند تا در ارتفاع مناسب قرار بگیرد.
- ✓ صفحه‌ی کامپیوتر را بین ۴۰ تا ۶۰ سانتیمتر دورتر از چشم‌های فرزندتان قرار دهید.
- ✓ اگر صندلی فرزندتان تکیه‌گاه مناسبی برای پشتش نیست، از بالش یا حوله‌ی لوله‌شده برای حمایت از کمر استفاده کنید.
- ✓ با قرار دادن یک چهارپایه، چند بالش یا کتاب، یا کوله‌پشتی، فشار ناشی از نامیزان بودن پاها را کاهش دهید.
- ✓ صفحه‌کلید را در جایی قرار دهید که موقع استفاده از آن دست‌های فرزندتان از آرنج خم شوند.
- ✓ ماوس را هم‌سطح با صفحه‌ی کلید قرار دهید.
- ✓ برای کمتر فشار آمدن به مچ یک ماوس‌پد ارزان‌قیمت بخرید.
- ✓ به فرزندتان یادآوری کنید برای استراحت چشم‌ها به‌طور منظم نگاهش را از صفحه‌ی مونیتور بردارد. هر بیست دقیقه یک‌بار پرداختن به فعالیت‌های جدید تمرکز روی مونیتور را از بین می‌برد. شما می‌خواهید که آن‌ها از ساعت‌ها خیره شدن به مونیتور پرهیز کنند چرا که این کار باعث خستگی و خشکی چشم‌ها می‌شود.

بهره بردن بیشتر از تکالیف مدرسه

انجام تکالیف مدرسه روش خوبی برای شرکت شما در آموزش فرزندتان است. شما از آنچه در کلاس تدریس می‌شود تصوری کلی پیدا می‌کنید، و در مورد پیشرفت تحصیلی فرزندتان اطلاعاتی به دست می‌آورید. فرزندتان با کشیدن نقاشی میکی‌ماوس وقت‌گذرانی می‌کند یا کارهایش را به‌طور کامل انجام می‌دهد؟ چقدر یاد گرفته است؟ موضوع درسی خیلی مشکل است، یا در حد مناسبی مشکل است، یا اصلاً درست تدریس نشده است؟

گرفتاری اینجاست که بسیاری از مدارس در مورد انجام تکالیف درسی راهنمایی‌های روشن اندکی به والدین ارائه می‌دهند. بیشتر کار کلاسی، بعد از مدرسه‌ی فرزندتان ممکن است به دوش شما باشد. شاید از شما انتظار برود فرزندتان را هدایت کرده

و به او کمک کنید، که احتمالاً از چنین کاری خوشحال هم خواهد شد. اما خیلی وقت‌ها، کمک به نوجوانتان برای انجام یک کار درسی به مهارت‌های تدریس نیاز دارد که شما آموزش آن را ندیده‌اید. در مرحله‌ای شاید ندانید والدین چه باید بکنند و تا کجا باید پیش بروند. بخش‌های بعدی بیشتر در مورد نقش والدین در انجام تکالیف مدرسه بحث خواهیم کرد.

بدانید چقدر باید مداخله کنید

در اصل کار شما به عنوان پدر یا مادر این است که تکالیف مدرسه را پیگیری کنید. مثل همیشه یاری‌دهنده، حامی و منطقی باشید. افراط نکنید، مسئولیت کار را به عهده نگیرید، از مداخله‌ی بیش از حد بپرهیزید، چرا که این مداخله می‌تواند مانع از آن شود که فرزندتان اشتباه کند و خودش از اشتباهاتش درس بگیرد.

برای اینکه از اول نقش خود را درست ایفا کنید، با مشکل انجام تکالیف مستقیماً رودررو شوید. در آغاز سال تحصیلی با معلم فرزندتان در مورد انجام تکالیف مدرسه صحبت کنید. اگر معتقدید باید با مدرسه هماهنگ باشید، بگذارید معلم شما را در مورد اینکه چقدر باید در انجام تکالیف مداخله کنید راهنمایی کند.

برنامه‌ی تکالیف

از معلم در مورد فلسفه‌اش درباره‌ی تکالیف مدرسه سؤال کنید. سؤالاتی از قبیل:

- ✓ چه نوع تکالیفی می‌دهد؟
- ✓ می‌خواهد دانش‌آموزان با انجام تکالیف مدرسه چه چیزهایی را یاد بگیرند؟
- ✓ فرزند من احتمالاً چقدر تکلیف مدرسه خواهد داشت؟
- ✓ فرزند من چقدر باید برای انجام تکالیف مدرسه وقت بگذارد؟

تا حدی که برایتان امکان دارد از انتظارات معلم باخبر شوید. مراقب باشید تکالیف مدرسه از روی یک برنامه‌ی منظم برای ایجاد عادت‌های هوشمندانه‌ی کاری انجام شود. مقالات و پروژه‌ها باید مستقیماً با کار مدرسه در ارتباط باشند، چه از طریق تمرین یک مفهوم چه از طریق جستجو با کشف ذهنی چیزی.



مراقب معلمانی باشید که به تکلیف مدرسه اعتقاد ندارند. اگر معلم فرزندتان به تکلیف دادن علاقه‌مند نیست، شاید بخواهید خودتان در ساعت‌های اختصاص داده‌شده به انجام تکالیف مدرسه، فعالیت‌های بعد از مدرسه را طراحی کنید.

قوانین انجام تکالیف

ببینید معلم برای نحوه‌ی انجام تکالیف قوانین مشخصی دارد که فرزندتان باید آن‌ها را رعایت کند یا نه. از معلم بپرسید که:

- ✓ اگر تکالیف مدرسه‌ی فرزندم با تأخیر انجام شد یا کامل نبود چه می‌شود؟
- ✓ می‌تواند مقاله‌اش را دیر بدهد و باز هم نمره بگیرد؟
- ✓ آیا قرار است فرزند شما خطاهایش را در تکالیف مدرسه تصحیح کند و به معلم برگرداند؟
- ✓ آیا معلم نتیجه‌ی بررسی تکالیف مدرسه را به دانش‌آموز اطلاع می‌دهد؟



مراقب معلمانی باشید که به‌ندرت برای مرور مقالات در زمان تعیین‌شده وقت می‌گذارند، و تازه اگر اصلاً این کار را بکنند. آن‌ها در فرزندتان تصور غلطی به وجود می‌آورند ــ اینکه تکالیف مدرسه ارزش ندارد، و شما خوب می‌دانید که این‌طور نیست. نگرانی‌تان را با معلم در میان بگذارید.

تکالیف مدرسه و والدین

ظریف‌ترین مسئله‌ی مربوط به تکالیف مدرسه، دانستن این است که معلم از شما انتظار دارد چقدر مداخله کنید. حتماً از او بپرسید:

- ✓ چقدر از من انتظار دارید در انجام تکالیف مداخله کنم؟
- ✓ شما از سیاست عدم مداخله در انجام تکالیف پیروی می‌کنید؟ یا طرفدار مشارکت والدین هستید؟ می‌توانم هرچه را فرزندم در کلاس یاد نگرفته به او آموزش بدهم؟
- ✓ آیا از من انتظار دارید قبل از ارائه‌ی مقاله‌ها به شما آن‌ها را بخوانم و تصحیح کنم؟

معلم‌ها از نظر اعتقاد به مداخله‌ی والدین با هم فرق دارند. بیابید که با چه تیپی سروکار دارید. بحث کنید که معلم از شما انتظار دارد چقدر در کار فرزندتان مداخله داشته باشید. بعد از دستورالعملی که با هم به آن رسیده‌اید پیروی کنید. در حالت حداقلی، شما می‌خواهید در موارد زیر کنار فرزندتان باشید:

- ✓ موقعی که سؤالی برایش پیش می‌آید، کارش را راه بیندازید.
- ✓ ببینید تکلیف مدرسه انجام شده یا نه.

درک توفان فکری

وقتی چیزی به ذهن فرزندتان نمی‌رسد، توفان فکری کمک بسیار خوبی برای اوست. به متفکر خلاقتان بگویید در مورد موضوع مورد بحث، مثلاً حیات در مریخ، اولین کلماتی را که به ذهنش می‌رسد بیان کند. همه‌ی چیزهای عجیب و غریب ذهنی را بپذیرید ــ اینکه هیچ چیزی نگوید خیلی غیرعادی است. بعد سؤالاتی را مطرح کنید که یا فکرهای تازه را گسترش دهند یا به موضوعات جایگزین ختم شوند. «در مریخ روزهایت را چطور می‌گذرانی؟»، «خوابیدن در مریخ چطور خواهد بود؟»، «در مدرسه یک روز چطور می‌گذرد؟»، «چه لباسی می‌پوشی؟» فرزند باهوش شما وقتی امکانات زیادی در برابرش دارد می‌تواند نظریاتی را انتخاب کند که ظاهراً کارایی بیشتری دارند، برای اضافه کردن به پروژه‌اش مناسب‌ترند، و می‌تواند آن‌ها را به ضرورت کار خودش شکل بدهد.

- ✓ بعد از آنکه معلم تکلیف مدرسه را دید، قسمت‌های مثبت را تقویت کنید و به فرزندتان کمک کنید اشتباهات را تصحیح کند.

درباره‌ی مقدار مناسب تکلیف مدرسه گفتگو کنید

از وقتی فرزندتان به مدرسه رفت، انتظار تکلیف درسی را داشته باشید. این روزها، این سرگرمی از همان رفتن به مهد کودک شروع می‌شود. شش‌ساله‌های امروزی برای انجام تکالیف به طرز چشمگیری بیش از شما در دو دهه‌ی قبل وقت صرف می‌کنند.

در مورد میزان کاری که فرزندتان باید انجام بدهد اتفاق نظر وجود ندارد. مدافعان حجم کاری بیشتر، به تحقیقاتی تکیه می‌کنند که نشان می‌دهد یک معلم معمولی دبستانی کمتر از یک ساعت در هفته به بچه‌ها تکلیف می‌دهد. به اعتقاد من این مقدار برای برانگیختن متفکران باهوش خیلی ناچیز است، مگر اینکه شاگرد مهد کودک یا کلاس اول باشند. این میزان را با تحقیقاتی مقایسه کنید که نشان می‌دهند بچه‌ها در هفته ۲۲ ساعت تلویزیون تماشا می‌کنند. می‌توان فهمید چرا والدینی مثل شما که بچه‌های باهوش‌تر می‌خواهند می‌گویند، «تکلیف درسی بدهید!»

منتقدان به کسانی که اصرار دارند برای بعد از ساعت‌های مدرسه تکالیف درسی بیشتری داده شود، یادآوری می‌کنند که فشار بیش از حد انجام تکالیف، منافع افزایش تکالیف درسی را کاهش می‌دهد. آن‌ها معتقدند تکالیف درسی بیش از حد، تکالیف خانه را تبدیل به غول ترسناکی می‌کند. شاید شما چندتایی از آن‌ها را در خانه داشته باشید: بچه‌هایی که حس می‌کنند تکالیف درسی هر شب مثل ببری که پاورچین‌پاورچین نزدیک می‌شود به دنبال شکار آن‌هاست. خود را خشمگین و

بی‌دفاع حس می‌کنند. فرزند شما که قبلاً عزیز و سربه‌راه بوده، حالا بر سر انجام تکالیف دعوا می‌کند، آن هم فقط به خاطر حجم بیش از حد تکالیف. این بچه‌ها فشار زندگی نامتعادل را احساس می‌کنند که در آن‌ها برای هیچ کار دیگری فرصتی نیست، حتی گردش‌های خانوادگی با شما.

بیشتر برنامه‌ریزی‌های تکالیف مدرسه، به‌ازای هر سال تحصیلی، ده دقیقه تکلیف درسی در هر شب در نظر می‌گیرند (مثلاً شاگردان سال دوم دبستان باید هر شب بیست دقیقه تکلیف داشته باشند). این نوع طراحی تکالیف، سرعت فردی و کیفیت انجام تکالیف را در نظر نمی‌گیرد. همچنین این شیوه، گزارش‌های کار یا پروژه‌های دشواری را در نظر نمی‌گیرد که برای فهمشان باید دکترا داشته باشید، چه رسد به کمک به انجامشان.



اگر احساس می‌کنید تکالیف مدرسه‌ی فرزندتان خیلی زیاد است، به مدرسه اطلاع بدهید. ممکن است معلم‌ها تصور کنند این چیزی‌ست که شما برای رسیدن فرزندتان به موفقیت‌های بالاتر انتظار دارید. می‌توانید به عنوان اعتراض جنبشی از والدین همفکر راه بیندازید. در این مدت، برای یافتن راهی برای بیرون راندن غولی به نام تکلیف مدرسه از وجود فرزندتان مطالعه کنید.

شناختن مشکلات تکلیف مدرسه

بپذیرید که تکلیف مدرسه می‌تواند به اندازه‌ی فرزندتان برای شما هم متشنج‌کننده باشد. دردسرهایی از قبیل غرولندهای شبانه، در آخرین لحظه‌ها بیرون رفتن برای خرید وسایل لازم برای پروژه‌ی علوم که باید فردا تحویل داده شود درحالی‌که فرزندتان از یک ماه قبل می‌دانسته باید آن را انجام بدهد و بسیاری موارد دیگر. شاید حس کنید شما دوران دانش‌آموزی را پشت سر گذاشته‌اید، و در نتیجه بی‌اعتنایی و خونسردی را در پیش بگیرید، هرچند توصیه‌ی من این است چنین کاری نکنید.



اما وقتی فرزندتان مدام می‌گوید از انجام تکالیف مدرسه بیزار است، نمی‌توانید بی‌اعتنا بمانید، به‌خصوص اگر بچه‌ی غرغرویی دارید. وقتی هم که فرزندتان می‌خواهد کارش را کامل کند اما به خاطر دشواری بیش از حد تکلیف به گریه می‌افتد، نمی‌توانید بی‌اعتنایی نشان بدهید. هرکدام از این موارد، هر شب می‌تواند به مبارزه‌ای بر سر انجام تکالیف تبدیل شود. بعد از مدتی، فرزند نابغه‌ی شما احساس بلاهت می‌کند، چون نمی‌تواند آنچه را از او انتظار می‌رود انجام بدهد، و شما هم ناامید و بی‌آنکه بدانید چه باید بکنید، به بستر می‌روید. از اینکه مجبور شده‌اید نقش پلیس را در انجام تکالیف مدرسه بازی کنید، عصبانی می‌شوید.

حتی برای باهوش‌ترین شـاگردان هم گاهی انجام تکالیف مدرسه دشوار است. قرار است تکلیف مدرسه پرزحمت باشد. فرزندان شما با تلاش بیشتر متوجه می‌شوند که برای انجام پروژه‌های خاصی باید مسـائلی را حل کنند و کار گزارشی انجام بدهند. اما وقتی زمان خوشـایند انجام تکالیف مدرسه مدام به مسابقات کاغذ پاره کردن و فریادهای بغض‌آلود تبدیل شد، شما تا حد ممکن از بهشت انجام تکالیف بیرون رانده می‌شوید. این‌ها راه‌هایی برای کمک به نظم گرفتن فرزندانتان است تا بتوانید از مسلط شدن غول‌های انجام تکالیف بر زندگی خانوادگی‌تان ممانعت کنید.

- ✓ **تکالیـف را با فرزندتان مـرور کنید.** از او بخواهید دسـتورالعمل‌ها را برایتان بخواند و آنچه را باید انجام داد توضیح بدهد. اگر معلوم شد فهمیدن دستورالعمل‌ها دشوار است، آن‌ها را به شکل دیگری بیان کنید تا آنکه حس کنید ذهنش خسته شده و شما هم نشانه‌هایی از هشیاری در او می‌بینید. حتی در آن موقع، شاید بخواهید مسئله‌ی ساده‌ای را با هم حل کنید.
- ✓ **همراه فرزندتان تکالیف را شناسـایی و فهرست کنید.** حساب کنید به هر قسـمت کار چقدر باید وقت اختصـاص داد. هر تمرینی را که تمام کرد به او بگویید آن را علامت بزند. این فهرست نقش یک راهنما را بازی می‌کند و در عین حال علامت زدن کارهایی که تمام کرده، نشان می‌دهد چقدر موفق شده است.
- ✓ **برای به پایان رساندن تمام فهرست، فرصت مشخصی تعیین کنید.** فرزندتان را تشـویق کنید در مدت‌زمان تعیین‌شـده کار کند، این کار به مهـارت در زمانبندی کمک می‌کند. پروژه‌هایی کـه خیلی زمان می‌برند نشـان می‌دهد یا فرزندتان در مورد آن درس مشـکل دارد و یا نمی‌تواند درست تمرکز بگیرد.
- ✓ **بـه فرزند بی‌نظم خود کمک کنید بـرای منظم انجام دادن تکالیف درسی‌اش روشی طراحی کند.** شاید فرزند شما دوست دارد موضوعات درسـی را در پوشـه‌هایی که با رنگ کدبندی شـده‌اند نگه دارد، یا تقویم جیبی، پوشه‌های آکاردئونی، دفترهای یادداشت جیبدار با بخش‌های مجزا، یا برچسب برای برنامه‌ریزی داشته باشد که نشان بدهد هر کاری چه زمانی باید انجام بگیرد.
- ✓ **به فرزندتان کمک کنید برای انجام تکالیفش جای راحتی پیدا کند.** هر وقت نمی‌تواند بنشیند و کارهایش را انجام بدهد، مناسب‌ترین محل را به او یادآوری کنید. می‌توانید بگویید: «یادت هست یک‌بار گفتی اینکه در گوشه‌ی اتاقت روی سرت بایستی باعث می‌شود تمرکز پیدا کنی؟»

- ✓ **بسته به آن چیزی که در انجام تکالیف برای فرزندتان مشکل ایجاد کرده ــ البته، به استثنای خود انجام تکلیف ــ ببینید لوازم و وسایل مختلف می‌توانند به او کمک کنند یا نه.** به وسایلی برای محدود کردن مناظر اطراف فکر کنید، به گوش‌گیر یا گوشی‌هایی برای جلوگیری از شنیدن صدا، میز تحریری شیبدار یا بزرگ‌تر که نوشتن روی آن راحت‌تر باشد. به‌جز این‌ها، اگر بودجه‌ی شما اجازه می‌دهد، از وسایل مدرن‌تری برای کمک به انجام تکالیف، مثل ماشین حساب و کامپیوتر، هم می‌شود استفاده کرد.
- ✓ **برای کمک به اینکه فرزندتان تجدید قوا کند و به توجه لازم برای به پایان رساندن کار دست بیابد، زنگ‌های تفریح مناسبی در نظر بگیرید.** شاید فرزندتان دوست داشته باشد برای تشخیص زنگ‌های تفریح یک زمان‌سنج داشته باشد. وقتی دوباره مشغول کار می‌شود زمان‌سنج را از نو تنظیم می‌کند. زمان‌سنج بار وظایف پلیسی شما را از دوشتان برمی‌دارد و باعث می‌شود انجام تکالیف کمتر زیر سلطه‌ی احساسات باشد.



در نهایت، تکلیف مدرسه، همراه با برنامه‌ریزی برای شروع کار، مسئولیت فرزند شماست. شما فقط بذر عادت‌های کارهای هوشمندانه را می‌کارید.

گاهی کمک به انجام تکالیف فقط نیازمند این است که فرزندتان رفتاری مناسب با تکالیف داشته باشد، مانند نمونه‌های زیر:

- ✓ **ارتباط بین تکلیف مدرسه‌ی فرزندتان و زندگی واقعی را توضیح بدهید.** دانش‌آموز شما، به‌خصوص اگر بزرگ‌تر باشد، شاید در مقابل انجام تکالیف مقاومت کند، چون بین آنچه دارد انجام می‌دهد و زندگی واقعی ارتباط اندکی می‌بیند.
- ✓ **فقط به اندازه‌ی لازم به کارهای درسی فرزندتان توجه نشان دهید.** باید در مورد توجه زیادی نشان دادن توضیح بدهم. فکر کنید شاید فرزندتان به خاطر کاری که کرده‌اید از دست شما عصبانی باشد، مثلاً اینکه دارید طلاق می‌گیرید، یا اینکه برادرش را بدون او دارید می‌برید بستنی بخورد. اگر در این موقع زیادی در مورد انجام تکالیف اشتیاق نشان بدهید ممکن است فرزندتان تصمیم بگیرد به عنوان سلاحی در مقابل شما تکالیفش را انجام ندهد یا خطای دیگری بکند که اصلاً نمی‌توانید از علتش سر دربیاورید. یا شاید فرشته‌ی شما فقط به خاطر اشتیاق بیش از حدی که نشان می‌دهید، در مورد تکالیفش چیزی به شما نگوید. هیچ‌کس نمی‌گوید بچه‌ها برای اینکه باهوش باشند همیشه باید منطقی عمل کنند.

- ✓ **کمک کنید فرزند به‌شـدت گرفتارتان بفهمـد در عرض روز کدام اوقات برای درس خواندن از همه مناسـب‌تر است.** اولویت‌ها را کاملاً مشـخص کنید. اول انجام تکالیف مدرسـه. ورزش، گروه‌های مدرسـه، و معاشرت در مرحله‌ی دوم. اما سعی کنید خلاق باشید و از تلاش‌هایی که زندگـی فرزندتان را متعادل می‌کند حمایت کنید. شـاید فرزندتان بتواند برای درس خواندن روزی یک ساعت زودتر بیدار شود یا در قسمتی از وقت ناهار درس بخواند.



- ✓ **اسـتفاده از آدم‌های مهم.** در جایی خواندم که مادری به دخترش گفته بود اگر تکالیف مدرسـه‌اش را تمام نکند، از معلم او می‌خواهد این بچه‌ی تنبل را زنگ تفریح در کلاس نگه‌دارد. ظاهراً این روش مؤثر واقع شده بود. دخترش از آن به بعد کارهایش را سر وقت انجام داده بود. اما این کار ممکن اسـت معلم فرزندتان را در شرایط سختی قرار بدهد. من فقط این داستان را مطرح کردم تا نشـان بدهم بعضی از والدین وقتی بچه‌ای دارند که واقعاً تنبل است، تا کجا پیش می‌روند.

- ✓ **یک روش پاداش خلق کنید تا انجام تکالیف مدرسه با افکار مثبت همراه شود.** برای انجام تکالیف در مدت زمان از قبل تعیین‌شده یک پاداش (یا یک رشـوه، اگر بعد از خواندن فصل ۹ چنین احساسی دارید) پیشنهاد کنید. با فرض اینکه بچه‌ی شـما که از انجام تکالیف بیزار اسـت سینما یا بسکتبال را دوسـت دارد، برای هر روزی که بچه تکالیفش را بدون کمک گرفتـن از دیگران و در وقت معین انجام بدهد، امتیازی که تصور می‌کنید مشـکل را حل می‌کند قایل شـوید. در پایان هفته، یک فیلم کرایه کنید، کمی با هم بسکتبال بازی کنید، یا به بازی مشغول شوید، یا هر پاداشی که فرزندتان را مشتاق کسب امتیاز کند.

و اکنون، نقش شما در روند انجام تکالیف مدرسه. به موارد زیر فکر کنید:

- ✓ **برای تشـویق تلاش‌های خاص برای انجام تکالیف مدرسـه به‌طور منظم کارهای فرزندتان را بررسی کنید.** تشویق صمیمانه برای پایداری در انجام کاری دشوار، تمیز نوشتن، یا حل کردن پنج مسئله‌ی ریاضی در تقویت احساس قابلیت در فرزندتان تأثیر زیادی دارد.

- ✓ **بگذاریـد فرزندتـان بدانـد اگـر لازم باشـد شـما با علاقـه به او کمـک می‌کنید.** اگر از خانـه دورید، مرتب به فرزندتـان تلفن کنید. به فرزندتان که عاشق انجام تکالیف مدرسه است بگویید می‌تواند سؤال‌هایش را از شما بپرسد.

✓ **اگر فرزندتان کمک خواست با هم کار کنید. اول بگذارید فرزندتان ببیند شما چطور یک مسئله‌ی مشکل را حل می‌کنید.** در مورد هر مرحله حرف بزنید. بعد بگذارید فرزندتان مسئله‌ی بعدی را حل کند. اگر معلم در کلاس از روش دیگری استفاده می‌کند، بگذارید فرزندتان تا حد ممکن مسئله را کامل کند و سؤال‌هایی را که نتوانست برای آن‌ها پاسخی بیابد برای کلاس نگه دارد. معلم‌ها نیاز دارند بدانند شاگردانشان چه چیزهایی را نمی‌فهمند.

✓ **عادت کنید وقتی به نظر می‌رسد فرزندتان نمی‌تواند به سؤالی پاسخ بدهد، به جای گردآوری جواب‌ها سؤالاتی بپرسید که او را هدایت کنند.** «چرا این‌طور فکر می‌کنی؟»، «فکر می‌کنی چطور اتفاق افتاده؟»، «بعد باید چه‌کار کنی؟» سؤال‌هایی از این قبیل باعث می‌شود به جای اینکه شما جواب بدهید فرزندتان یاد بگیرد به راه‌های دیگری برای حل مسئله فکر کند.



می‌دانم قبلاً این را گفته‌ام، اما این نکته مهم است. حتی بچه‌هایی که در یافتن جواب به مشکل دچار می‌شوند نیاز دارند بدانند مهم‌ترین هدف انجام تکالیف به‌طور مستقل کار کردن است ــ و آن‌ها می‌توانند به این هدف دست بیابند.

✓ **اگر فرزندتان نمی‌تواند تمرین‌هایش را به منزل بیاورد یا تحویل بدهد،** با معلمش صحبت کنید. برای ارتباط با معلم روشی ابداع کنید، مثلاً یک یادداشت اتمام کار همراه با بررسی کوله‌پشتی، که باعث می‌شود شما و فرزندتان بدانید چه تکالیف درسی داده شده و کی باید آن‌ها را تحویل داد. بعضی از معلم‌ها برای اطلاع شاگردان و والدین از آخرین اطلاعات وب‌سایت درست می‌کنند. از معلم درخواست کنید به‌طور منظم، و در صورت امکان در اوایل کار به‌صورت روزانه، به شما گزارش بدهد. شاید فرزندتان برای احساس مسئولیت، به سرپرستی کارهایش در خانه نیاز داشته باشد.

✓ **پیشنهاد کنید فرزندتان برای درس خواندن دوستی را دعوت کند.** شماره‌ی تلفن دوستانی را که احساس مسئولیت می‌کنند برای فرزندتان جمع کنید. هیچ‌چیز بهتر از دوستی همسن‌وسال فرزندتان نمی‌تواند او را وادار کند یک تکلیف درسی را تا آخر انجام بدهد. (اگر فصل اول را خوانده باشید می‌دانید که توانایی کار با دیگران برای موفقیت اهمیت دارد.)

چه زمانی باید معلم خصوصی بگیرید

معلم‌های خصوصی فقط مال بچه‌هایی نیستند که از انجام تکالیف مدرسه بیزارند یا اصلاً تنبلند. برای فرزندی معلم خصوصی بگیرید که:

- ✓ تیزهوش است. شاید نخواهید فرزند تیزهوش شما به کلاس بالاتری برود. معلم‌های خصوصی می‌توانند ذهن فرزند باهوشتان را درگیر برنامه‌های خاصی کنند که جذابیت یادگیری را حفظ کند.
- ✓ به توجه خاص نیاز دارد. توجه بیشتر تنها خاص بچه‌های ویژه نیست ـ بچه‌های خیلی تیزهوش یا تا حدی کندذهن. گاهی فقط برای تقویت اعتقاد اخلاقی فرزندتان وجود مربی خاصی ضرورت دارد، مثلاً یک مربی رژیم یا مربی رفتار.
- ✓ در یک درس خاص به کمک نیاز دارد، اما در مورد بقیه‌ی دروس مشکلی ندارد.
- ✓ برای یادداشت برداشتن، خلاصه‌نویسی، انتخاب مهم‌ترین نکات در یک متن و یادگیری انواع امتحانات، یعنی پایه‌های کار درسی هوشمندانه، به کمک نیاز دارد.
- ✓ می‌خواهید سطح آموزشی‌اش نسبت به سایر همکلاسی‌هایش بالاتر برود.

برای استفاده‌ی هرچه بیشتر از وقت معلم خصوصی فرزندتان:

- ✓ از قبل تصمیم بگیرید می‌خواهید فرزندتان در این جلسات چه چیزهایی را یاد بگیرد.
- ✓ در مورد چگونگی جلسات صحبت کنید، مانند کمک در انجام تکالیف درسی، آمادگی برای امتحانات، تعداد جلسات، و هزینه.
- ✓ خود را به یک فرد محدود نکنید. برای یافتن بهترین معلم خصوصی برای فرزندتان از معلم او یا مشاور مدرسه نظرخواهی کنید، در این مورد می‌توانید از یک معلم دیگر، یک شرکت خدمات تدریس خصوصی، یا شاگردان بزرگ‌تر دبیرستان یا کالج محلی کمک بگیرید.
- ✓ در مورد نحوه‌ی پیشرفت جلسات مرتب گفتگو کنید. با معلم فرزندتان در مورد معلم خصوصی او حرف بزنید و آخرین اطلاعات را در اختیارش بگذارید.



اگر بیش از حد صدای خنده شنیدید، فوراً مداخله کنید. شما می‌خواهید درس خواندن خسته‌کننده نباشد، اما نه آن‌قدر که فرزندتان زیادی بازیگوشی کند.

- ✓ **اگر همه‌ی تلاش‌هایتان بی‌نتیجه ماند، برای کمک به انجام تکالیف درسی کسی را خارج از افراد خانواده استخدام کنید.** یک معلم خصوصی شرایط را از نبردهای خانوادگی خارج می‌کند. کسانی که عضو خانواده نیستند در مقابل گریه‌ها، فریادها، یا بداخلاقی‌ها به طرز متفاوتی واکنش نشان می‌دهند.

اگر فرزندتان می‌تواند تکالیف درسی‌اش را انجام بدهد اما برای کار منظم به کسی نیاز دارد، به بچه‌ی بزرگ‌تری پول بدهید تا در کنار فرزندتان کار کند. نمرات خوب ــ و آرامش خانواده ــ ارزش این هزینه را دارد.

آمادگی برای امتحانات

امتحانات با کشیدن دندان، لای در ماندن انگشت‌تان، و تمام شب بیدار ماندن با کودکی دچار تهوع، در یک ردیف قرار دارد. این‌ها با وجود ناخوشایند بودن از واقعیت‌های زندگی هستند. به فرزندتان کمک کنید تا نکات مثبت امتحانات را درک کند.

برای فهمیدن اینکه فرزندتان مواد درسی کلاسی را یاد گرفته یا نه، امتحان روش ساده‌ای (از دیدگاه شما) محسوب می‌شود. از آنجا که نگرانی زیادی ایجاد می‌کنند، نزدیک شدن آن‌ها فرزند عزیزتان را وادار می‌کند تا توجه نشان دهد و چیزی یاد بگیرد. همان‌طور که در فصل اول گفتم بعضی از مبارزه‌ها خوب هستند. امتحانات، همراه با ارزیابی‌های دیگر، میزان واقعی هوش دانش‌آموز شما را نشان می‌دهند.

گاهی تصمیم‌گیری در مورد آینده‌ی فرزندتان به نتیجه‌ی امتحانات بستگی دارد. در مورد امتحانات مختلفی که فرزندتان باید پشت سر بگذارد و اینکه بهترین روش آماده شدن برای این امتحانات کدام است، کسب اطلاع کنید.

آماده شدن برای امتحانات

پنهان شدن، دل‌درد، درخواست از شما برای وقت گرفتن از دکتر: بچه‌های شما برای خلاص شدن از دست امتحانات هر کاری می‌کنند. با این حال، امتحانات از بین نمی‌روند. برای کمک به فرزندتان، روش‌های قابل اتکای امتحان دادن را پیشنهاد کنید تا ترس از امتحان را کاهش دهید و آن‌قدر آن‌ها را با فرزندتان تمرین کنید تا آنکه امتحان دادن به صورت طبیعت ثانویه‌ی او دربیاید.

این بحث را کنار نگذارید. بچه‌های باهوش برای امتحان دادن آماده می‌شوند. با این روش‌ها می‌توانید به فرزندتان کمک کنید مثل برق امتحان را پشت سر بگذارد:

- ✓ **مطابق تکالیف پیش بروید.** فرزندتان را تشویق کنید درس‌هایش را به ترتیبی که داده شده‌اند مطالعه کند. در این یک مورد به من اعتماد کنید. در آخرین لحظات آماده شدن برای امتحانات شاید گاهی باعث شود نمره بیاورد. اما در درازمدت، یادگیری‌های کوتاه‌مدت هرگز به کار نمی‌آید. این را

در سر فرزندتان فرو کنید که نباید انتظار داشته باشد بتواند همه‌ی چیزهایی را که هفته‌ی قبل یا ماه قبل یا پیش از آن درس داده شده، در یک بعدازظهر یاد بگیرد. شاید او سؤال‌هایی داشته باشد که باید جواب‌هایشان را پیدا کند. او برای ذخیره‌سازی اطلاعات به زمان نیاز دارد.

- ✓ **می‌توانید با هر شب اختصاص دادن وقت اضافه‌ای به مرور کردن درس‌ها با هم به او کمک کنید.** مراقب باشید فرزندتان ترتیب یادگیری مواد درسی را حفظ کند، چون شاید صفحات نادیده گرفته شده برای پاسخ دادن به سؤالات ضروری باشند. بعد از آنکه دیدید همه‌ی مواد مورد لزوم در دسترس قرار دارند، مطمئن شوید می‌داند چطور باید عمل کند. با این روش فرزندتان حتی برای یک امتحان کوتاه و بدون اخطار قبلی هم آمادگی خواهد داشت.

- ✓ **آگاهی از مشخصات امتحان.** برخلاف آنچه فرزندتان می‌گوید، معلم‌ها امتحانات اصلی را به‌ندرت بی‌خبر برگزار می‌کنند. معمولاً، معلم‌ها در مورد زمان امتحان و موادی که از آن‌ها امتحان گرفته می‌شود اطلاعاتی در اختیار شاگردان می‌گذارند. فرزندتان را تشویق کنید این اطلاعات را برای مراجعه در آینده یادداشت کند. با هم در مورد یک برنامه‌ی زمانبندی‌شده‌ی کافی آمادگی برای امتحانات صحبت کنید.

- ✓ **از روش‌های یادگیری معقول استفاده کنید.** معلم‌ها معمولاً قبل از امتحان درس‌ها را با شاگردان مرور می‌کنند. فرزندتان را تشویق کنید در طی این برنامه‌ها هشیار بماند و یادداشت بردارد. معلم‌ها درباره‌ی موارد مهم برای خود آن‌ها و امتحان اطلاعات خوبی در اختیار دانش‌آموزان می‌گذارند.



فرزندتان هرگز نباید خودش را تنها با یادگیری آنچه معلم در طول دوره‌ی درس‌ها گفته دلخوش کند. امتحانات، به‌خصوص در کلاس‌های بالاتر، همه‌ی چیزهایی را در بر می‌گیرد که در مورد ماده‌ی درسی گفته شده و مورد بحث قرار گرفته است. به همین شکل، بچه‌های زیادی را می‌شناسم که بخش‌های هاشور زده شده، مطالب مهم و بخش‌های بزرگی از کتاب‌های درسی را نادیده می‌گیرند. حتی بعضی‌ها فقط خلاصه‌نویسی‌های آخر هر فصل را می‌خوانند. بعد وقتی سؤال‌های مربوط به متن در یک امتحان می‌آید تعجب می‌کنند.

- ✓ **فرزندتان را هدایت کنید.** بعضی از بچه‌ها شاید در مورد این یکی تردید داشته باشند، اما مفید است، بنابراین تلاش خود را در این زمینه انجام دهید. به فرزندتان کمک کنید تا از راه‌های مختلف درک مسئله مطلع شود. بعد از

آنکه فرزندتان با موضوع درس آشنا شد، مفاهیم مهم را انتخاب کرده و کنار هم قرار دهید، سؤال طرح کنید، مسائل و شکل‌های مختلفی را مطرح کنید که ممکن است این موضوع در امتحان بیاید، یا به تکرار شفاهی دیکته‌ی کلمات، جدول‌ضرب یا عناصر اصلی گوش دهید. نقاط ضعف را مشخص کنید. به دانش‌آموزتان توصیه کنید آن مباحث را بیشتر بخواند و پیشنهاد کنید آن‌ها را دوباره با هم دوره کنید.

✓ **بدن فرزندتان را برای موفقیت آماده کنید.** فرزندتان را سر همان ساعت همیشگی به بستر بفرستید. یک خواب شب خوب برای موفقیت در امتحان به اندازه‌ی دانستن موضوع درس اهمیت دارد. صبح، مطمئن شوید فرزند سرزنده‌ی شما صبحانه‌ی کاملی خورده باشد. هیچ‌چیز مثل شکم گرسنه از فعالیت خوب ذهنی ممانعت نمی‌کند.

در روز امتحان، صبح را با آرامش شروع کنید. اگر نگران امتحان باشید، فرزندتان نیز همین احساس را خواهد داشت. به جای آن، دانش‌آموزتان را که آماده‌ی امتحان دادن است با در آغوش کشیدن، بوسیدن و آرزوی موفقیت در امتحان ـــ البته از ته دل ـــ به مدرسه برسانید.

توصیه‌هایی جالب برای امتحان دادن

روز امتحان بزرگ فرا رسیده است. آن‌قدر مطلب توی سر فرزندتان ریخته که برای پر کردن یک کتابخانه کافی‌ست. اما اگر فرزندتان با دیدن ورقه‌ی امتحان دچار اضطراب شود هیچ کدام از آن‌ها اهمیت ندارد. این‌ها روش‌هایی هستند که شاید اضافه کردن آن‌ها به ساعت‌های درس خواندن به نظر فرزندتان مفید باشد.

✓ **راهنمایی‌ها را به‌دقت بخوانید یا به آن‌ها گوش کنید.** شاید تعجب کنید که چقدر از بچه‌ها به خاطر نوشتن جواب درست در جای غلط در امتحان شکست خورده‌اند. اگر نمی‌فهمید سؤال کنید ـ شما آن‌قدر ابله نیستید که نتوانید یک سؤال هوشمندانه بپرسید. به‌علاوه، احتمالاً سایر بچه‌ها نیز همان سؤال را دارند. اگر دستورالعمل نوشته‌شده‌ای در اختیارتان گذاشته‌اند، بخش‌های پیچیده را با خط کشیدن در زیر آن‌ها مشخص کنید تا بعداً به‌سادگی بتوانید به آن‌ها مراجعه کنید.

✓ **اطلاعات مورد نیازتان را یادداشت کنید.** تاریخ‌های مهم، قوانین، فرمول‌ها یا اسم‌ها را قبل از نوشتن ورقه یادداشت کنید تا بتوانید آزادانه‌تر فکر کنید و در صورت لزوم این اطلاعات را در دست داشته باشید و بتوانید از آن‌ها در پاسخ به یک سؤال استفاده کنید.

✓ **قبل از آنکه شروع به نوشتن کنید، همه‌ی سؤالات امتحان را مرور کنید.** به این ترتیب می‌فهمید چه چیزی پیش رو دارید و چطور باید زمان را تقسیم‌بندی کنید. دقت کنید برای جواب دادن به سؤالاتی که امتیاز بیشتری دارند به اندازه‌ی کافی وقت داشته باشید.

✓ **اول به آسان‌ترین سؤالات جواب بدهید.** با این روش، به سؤالات بیشتری جواب خواهید داد. سعی کنید نگذارید یک سؤال وقت‌تان را بگیرد و نگذارد برای جواب دادن به بقیه‌ی سؤال‌ها به اندازه‌ی کافی وقت صرف کنید.

✓ **نظریاتی را برای سؤالات مربوط به درس یادداشت کنید.** قبل از جواب دادن مفاهیم اصلی یا طرحی را بنویسید. هدف از سؤالات مربوط به درس این است که از ذهنتان استفاده کنید، هر عامل دور از ذهنی را که می‌تواند به موضوع مربوط باشد، مطرح کنید تا به معلمتان نشان بدهید بحث را فهمیده‌اید. حتی اگر در بعضی موارد نظرتان اشتباه باشد، اگر مقاله‌ای منسجم بنویسید و دیدگاه خود را بر میزان معقولی از مباحث درست استوار کرده باشید، موفق شده‌اید.

✓ **حدس‌های قریب به یقین را بنویسید.** بعضی‌ها اعتقاد دارند اگر در مورد جواب سؤالی تردید دارید، اولین پاسخ شما معمولاً درست است. اگرچه، من نمی‌توانم این را تأیید کنم.

✓ **نشان بدهید چه کرده‌اید.** معلم‌ها اغلب به راه‌حل‌های درستی که برای رسیدن به پاسخ نهایی یک مسئله‌ی ریاضی یا آزمایش علوم لازم است نمره می‌دهند، حتی اگر جواب نهایی درست نباشد.

✓ **جواب‌هایتان را یک بار مرور کنید و بعد دوباره این کار را انجام بدهید.** اگر هرچیز دیگری را از یاد بردید، یادتان باشد کارتان را یک‌بار مرور کنید. این روش شما را به‌عنوان فردی باهوش از بقیه‌ی کلاس متمایز می‌کند و نمره‌ی شما را بالا می‌برد چون غلط دیکته‌ای، اشتباهات دستوری، و محاسبات بی‌دقت را تصحیح کرده‌اید. مراقب باشید پاسخ سؤالات را مرور کنید و از منطقی بودن آن‌ها مطمئن شوید.

انواع گوناگون امتحانات را بررسی کنید

هرچند سال یک‌بار، مدرسان مثل پرنده‌های خاصی که هر سال به لانه برمی‌گردند روی چند موضوع تأکید می‌کنند. خوب یا بد، امتحان گرفتن به آخرین وسوسه و اشتیاق امریکایی تبدیل شده است. برای بیشتر مطلع شدن از فواید و مضرات امتحان، کتاب کودک تحصیل‌کرده نوشته‌ی ویلیام بنت را بخوانیدکه وزیر سابق آموزش آمریکاست، و بنابراین باید از موضوع مطلع باشد. در این میان، قسمتی که به دنبال می‌آید امتحاناتی را مطرح می‌کند که ممکن است فرزندتان با آن‌ها روبه‌رو شود.

امتحانات کلاسی

معلم‌ها مرتب امتحان می‌گیرند تا از میزان دانسته‌های کودک شما آگاه شوند. معلم‌ها یا خودشان سؤالات امتحانی را می‌نویسند یا آن‌ها را از روی کتاب‌های تمرین، راهنمای معلم، یا کتاب‌های درسی کپی می‌کنند. این امتحانات روی مهارت‌های خاص یا مجموعه اطلاعات تأکید دارند.

شما احتمالاً تمرین‌ها را به یاد دارید. در کلاس‌های ابتدایی، امتحانات آسان‌تر است: دیکته‌ی کلمات، مسائل جمع و تفریق، و جواب‌های کوتاه برای سؤالات کتاب‌هایی که در کلاس درس داده می‌شود. بعداً، معلم‌ها، سؤالات چندگزینه‌ای پیچیده‌تری را اضافه می‌کنند که ماشین جواب‌های درست آن‌ها را به‌سادگی پیدا می‌کند و امتحانات متن، که می‌شود آن‌ها را به خانه برد. جواب امتحانات معمولاً به صورت حروف یا اعداد داده می‌شود.



سعی کنید به خاطر نمرات امتحان زیاد از کوره درنروید. آن‌ها بخشی از روند آموزشند، نه اینکه به خودی خود مفهوم داشته باشند.

امتحانات استاندارد‌شده



مدارس، حومه‌ها، یا ایالت‌ها امتحانات استانداردی را به‌صورت تجاری برای کلاس‌های مشخص یا هرکس در سال تحصیلی معینی آماده می‌کنند. دانش‌آموز شما در شرایطی مشابه سایر دانش‌آموزان سراسر کشور و با دستورالعملی مشابه دیگران در این امتحانات شرکت می‌کند. این خصوصیت چنین امتحاناتی را استاندارد می‌کند. این امتحانات معمولاً به صورت سؤالات چندجوابی گرفته می‌شوند. شما جواب این امتحانات را به صورت صد یک، دهگان (که امتحان‌دهنده‌ها را به ده گروه با شرایط مشابه تقسیم می‌کند) یا به شکل توزیع آماری که من هرگز از آن سر درنیاورده‌ام، و همین‌طور به صورت نمرات عادی، دریافت می‌کنید.

یک مشخصه‌ی دیگر امتحانات استاندارد این است که نتایج آن‌ها نشان‌دهنده‌ی موفقیت در پشت سر گذاشتن سطوح آموزشی معینی است. طراحان امتحانات برای نمونه گرفتن بین بچه‌های کلاس‌های مختلف سؤال طرح می‌کنند. آن‌ها نمرات بیشتر بچه‌های یک سطح تحصیلی معین را با هم مقایسه کرده و نمره‌ی متوسط امتحان هر سطح آموزشی را تعیین می‌کنند. این را برای تأکید روی اینکه امتحانات خاص چقدر فردی هستند به شما می‌گویم. نمره‌ی فرزند شما در واقع به نمونه‌ی کودکی بستگی دارد که طراحان امتحان براساس معیارهای خود انتخاب کرده‌اند.

بسیاری از مدارس برای تعیین کلاس درسی فرزندتان یا به عنوان معیاری برای اینکه فرزندتان کلاسی را پشت بگذارد یا در همان کلاس سال قبل بماند، از نمرات امتحان رایج مهارت‌های پایه‌ی آیوا، امتحان متروپولیتن اچیومنت، یا استانفورد ۹ استفاده می‌کنند. امتحانات اس‌ای‌تی (امتحان اسکولاستیک آپتیود) و ای‌سی‌تی (امتحان امریکن کالج) در ورود به امتحانات کالج نقش مشابهی بازی می‌کنند. در بعضی مناطق نتایج امتحانات مدرسه در بودجه‌ی مدرسه و حقوق معلم، مدیر و سرپرست تأثیر می‌گذارد و این کار معلم‌ها را تشویق می‌کند تا برای موفقیت در امتحانات استاندارد به فرزندتان فشار بیاورند.



اگر نوع نمره دادن را نمی‌فهمید یا به نظرتان از امتحانات به نحوه‌ی نامناسبی استفاده می‌شود باید سؤال کنید. می‌توانید بپرسید: این امتحان چه کاربردی دارد؟ تفاوت بین نمرات امتحان و کار کلاسی فرزندم چطور محاسبه می‌شود؟ مدارس خوب موقع تعیین سطح دانش‌آموزان به نکاتی بیش از امتحانات توجه می‌کنند. مراقب باشید آینده‌ی فرزندتان را چیزی بیش از نتیجه‌ی یک امتحان استاندارد معین کند.



من در مدارسی بوده‌ام که در آن‌ها معلم‌ها هفته‌ها از زمان گرانبهای آموزشی را با بررسی نمونه سؤالات امتحان‌ها صرف کرده‌اند تا شاگردان را برای روز بزرگ آماده کنند. بعضی از مناطق کتاب‌های قطوری را می‌خرند که فقط برای بالا بردن نمرات شاگردان چاپ شده‌اند. اگر در منطقه‌ی شما چنین چیزی در جریان است، کسی دارد از نگرانی مدرسه‌ی شما پول خوبی به جیب می‌زند. بدتر از همه اینکه فرزندتان احتمالاً فرصت گرانبهای یادگیری را از دست می‌دهد.

به همین ترتیب، با آن‌همه تمرین برای امتحان، ممکن است اگر فرزندتان در امتحانات قبلی نمرات پایین‌تری آورده باشد شما خونسردی‌تان را از دست بدهید. بیهوده‌ترین فکر این است که ایالت‌ها مرتب امتحانات را تغییر می‌دهند، که این یعنی شما هیچ وسیله‌ای ندارید تا بتوانید پیشرفت فرزندتان را در دو سال مختلف با هم مقایسه کنید، چون ممکن است امتحانات یکسان نباشند.



به خودتان و فرزندتان لطف کنید و در مورد امتحانات خونسرد باشید. برای ارزیابی‌ها به اندازه‌ای که لازم است ارزش قایل شوید. اگر واقعاً اعتقاد دارید مدرسه‌ی فرزندتان از نظر آموزشی در سطح پایینی قرار دارد، به فکر عوض کردن مدرسه‌اش باشید که در فصل ۱۶ مورد بحث قرار گرفته. در غیر این صورت، با کمک راهنمایی‌های مطرح‌شده در این فصل اضطراب امتحان را در فرزندتان کاهش دهید.

آزمون‌های تشخیصی



ممکن اســت زمانی برسد که معلم فرزندتان یا مدیر مدرسه‌اش امتحانات بیشتری را توصیه کند. در آن صورت فرزندتان طی یک یا دو جلســه یک امتحان تشخیص فردی یا بیشــتر خواهد داد. بسته به آنچه مدرسه قصد دارد بفهمد، فرزندتان برای امتحــان دادن به روانشــناس یا معلم ویژه‌ی مدرســه مراجعه می‌کند. تســت‌های تشــخیصی نشــان می‌دهد فرزندتان از اســتعداد فوق‌العاده‌ای برخوردار است یا در یادگیری مشــکل دارد و به توجه خاص یا روش آموزشــی متفاوتی نیازمند اســت. براســاس قانون، مدارس باید قبل از هرگونه تغییری و همین‌طور قبل از گرفتن هر امتحانی با شما تماس بگیرند.

فصل ۱۴

ارتباط با مدرسه

در این فصل می‌خوانیم:

- ارزیابی نمرات، تکالیف مدرسه، و کارنامه
- تصمیم‌گیری در مورد اینکه فرزندتان استعداد ویژه‌ای دارد یا نه
- مشاوره با معلم‌های فرزندتان
- حفظ ارتباط با مدرسه‌ی فرزندتان

تلفن زنگ می‌زند. معلم فرزندتان از آن سوی خط مکالمه‌ی گرمی را شروع می‌کند. شما درست به حرف‌هایش گوش نمی‌دهید، چون صدایش شما را به وحشت انداخته. بچه‌ی شما چه‌کار کرده است؟ آخرین امتحان یا پروژه آن‌قدر بد بوده که به یک هشدار تلفنی نیاز داشته است؟ ذهنتان در تقلاست تا ببیند در مقابل اخبار تهدیدکننده در مورد توانایی تحصیلی فرزندتان چطور باید عمل کند. ممنوعیت همه‌ی فعالیت‌های بیرون از خانه یا قطع کردن پول توجیبی. زیاده‌روی به نظر می‌رسد، اما شاید هم بد نباشد. فروختن سگ. سرخ کردن ماهی توی تنگ برای شام. این کارها با مسئله‌ی تناسب مجازات با جرم تناسب که در فصل ۹ مورد بحث قرار گرفته، تضاد دارد.

از شدت درماندگی به هر اشتباهی که ممکن است این اواخر از فرزندتان سر زده باشد فکر می‌کنید و به‌شدت نگرانید که این خطاها چطور امیدهای آینده‌ی او را برای همیشه از بین می‌برند. بعد معلم سخنرانی شما را قطع می‌کند. «من فقط می‌خواستم در مورد کتابی که پسرتان به مدرسه آورده بود حرف بزنم.»

اعتراف کنید. گاهی، برای بزرگ کردن یک بچه‌ی باهوش زیاده‌روی می‌کنید. چنان به‌سختی تلاش می‌کنید که هر تردیدی در مورد موفقیت مطلق به واکنش‌های شدید منجر می‌شود. وقت آن رسیده که درباره‌ی این موضوع حساس به خود بیایید، تازه اگر آینده‌ی کار را هم نادیده بگیریم. این فصل برای فکر کردن درباره‌ی نمرات و اینکه فرزندتان واقعاً از استعداد ویژه‌ای برخوردار است یا نه، استراتژی‌های متفاوتی ارائه می‌دهد. مباحث این فصل راه‌های معقول و سازنده‌ای را درباره‌ی ارتباط با

معلم فرزندتان و مدرسه‌اش در اختیارتان می‌گذارد تا بتوانید به‌درستی با موضوع برخورد کنید.

تحلیل کردن نمرات و تکالیف مدرسه

کارنامه‌ها را به یاد بیاورید: آن منابع شگفت‌انگیز برای احساس غرور یا دلایل فرار از خانه، بسته به تجربه‌ی گذشته‌ی شما در مدرسه. حالا نوبت فرزندتان شده که با آن‌ها سروکار داشته باشد. توصیه می‌کنم این بار با مسئله به ملایمت برخورد کنید. حتی اگر فرزندتان در همه‌چیز بالاترین نمره را می‌گیرد، این واقعیت را از یاد نبرید که شاید بچه‌ی شما در اشتیاقی که به نمرات دارید سهیم نباشد.

به قول معروف نمرات یک واقعیت زندگی‌اند، مثل مرگ یا مالیات. خوب یا بد، نمرات مهم‌ترین نشان‌دهنده‌ی عملکرد فرزندتان در یک مدت‌زمان مشخص هستند.



نمرات و کارنامه‌ها به خودی خود هدف نیستند، بلکه نقطه‌ی آغازی برای شروع ساختن سال تحصیلی بعدی، و هدف آموزشی بعدی‌اند.

نکاتی خوب، بد و کمی ناگوار درباره‌ی نمرات

نمرات و کارنامه‌ها بی‌تردید نکات مثبت و منفی دارند. نکته‌ی مثبت این است که دقیقاً نشان می‌دهند نابغه‌ی شما چقدر پیشرفت کرده است:

- ✓ آن‌ها از سطح مهارت‌ها ــ خوب یا بد ــ خبر می‌دهند.
- ✓ راهی در اختیار معلم فرزندتان می‌گذارند تا در مورد وضعیت فرزندتان نسبت به همکلاسی‌هایش و تسلطش بر موضوعات خاص مربوط به نمرات کسب‌شده، اطلاعاتش را با شما مبادله کند.
- ✓ در مورد آنچه فرزندتان در مرحله‌ی بعدی به آن نیاز دارد سرنخ‌هایی در اختیارتان می‌گذارند: تلاش بیشتر در این درس، کمک اضافه در درس دیگر.
- ✓ مسئولیت یادگیری را به عهده‌ی فرزندتان می‌گذارند و در نتیجه موجب می‌شوند دلبندتان برای یادگیری انگیزه پیدا کند.
- ✓ با نشان دادن ویژگی‌ها باعث می‌شوند از کلاس، مدرسه و احتمالاً منطقه‌ی زندگی خود توقعاتی پیدا کنید.

جنبه‌ی منفی کار در این است که کارنامه‌ها ممکن است باعث دلسردی شما و فرزندتان شوند. هیچ‌چیز بیشتر از دیدن قیافه‌ی شما موقع باز کردن کارنامه یا مرور ورقه‌ی امتحانی که در آن نمراتی کمتر از حد رضایت وجود دارد، باعث نمی‌شود فرزندتان خودش را پنهان کند. به یاد داشته باشید که کارنامه و نمره:

- ✓ **وقتی می‌خواهید منظور معلم را از نمرات یا نظریاتش بفهمید باعث سردرگمی شما می‌شوند:** این مسئله نشان می‌دهد بهتر است زودتر با معلم تماس بگیرید و سؤال‌هایتان را بپرسید.
- ✓ **از مدرسه‌ای به مدرسه‌ی دیگر و از معلمی به معلم دیگر فرق می‌کنند:** دوباره همان مسئله را تکرار می‌کنم، ارتباط با معلم برای فهمیدن نشانه‌ی رمزی که برای توضیح وضعیت فرزندتان به کار برده لازم است.
- ✓ **ممکن است به خاطر تلاش‌های گمراه‌کننده برای تقویت روحیه‌ی همه‌ی بچه‌های کلاس فرزندتان یا به خاطر اینکه مدرسه بهتر به نظر برسد، از دقت چندانی برخوردار نباشند.** این نوع ارزشیابی برای هیچ‌یک از اهداف ذکرشده مفید نیست. این کار به جای تقویت روحیه‌ی فرزندتان به او نشان می‌دهد متوسط بودن قابل قبول است، چون او به‌خوبی می‌داند با چه تلاش اندکی چنان نمره‌هایی آورده است.

  در مورد مدرسه عادت به دادن نمره‌های بالا ممکن است سطح انتظارات آموزشی را در کل پایین بیاورد. اگر بچه‌های شما یک برنامه‌ی آموزشی سبک داشته باشند، برای درس‌های دشوار سطوح بالاتر، چه دبیرستان باشد و چه دانشگاه، آمادگی پیدا نمی‌کنند. شاید به‌جز انتقال نگرانی‌تان از بابت این نمرات کاذب به مدرسه، کار دیگری از دست‌تان برنیاید. اما می‌توانید با اضافه کردن مقداری مواد افزودنی غنی‌شده، مانند آنچه در فصل ۱۲ پیشنهاد شده، زندگی تحصیلی فراتری برای نوجوان ایجاد کنید.
- ✓ **روحیه‌ی فرزندتان را تنزل می‌دهند، آن هم وقتی در درس‌هایش موفق نیست یا وقتی اعتقاد دارد باید نتایج بهتری می‌گرفته است.** در بیشتر موارد، بچه‌ها به خاطر آزار شما نمره نمی‌گیرند. سخت نگیرید، چون احتمالاً فرزندتان همین حالا هم بی‌آنکه شما مدام نمره‌هایش را به رخش بکشید به اندازه‌ی کافی احساس ناراحتی می‌کند. به جای آن، حواستان به قدم بعدی باشد: چطور می‌شود وضع را درست کرد. برای اقدامات عاقلانه، قسمت «نه دلیل برای کاهش سطح تحصیلی بچه‌ها» را بخوانید.

در مورد نمرات با محبت رفتار کنید

بـا دیدن نمره‌های پاییـن دلتان می‌خواهد چیزی را پرت کنید یـا فرزندتان را به مدرسه‌ی نظامی بفرستید. شما اولین پدر یا مادری نیستید که با دیدن یک کارنامه از کوره دررفته‌اید. اما هیچ‌کدام از این واکنش‌ها درسـت نیست، چه برسد به اینکه منطقی باشد. من واقعاً اعتقاد دارم هرکس نوبتی دارد، حتی شما و فرزند عزیزتان. وقتی یک کارنامه‌ی بد دیدید فکر کنید این بار فرزندتان خوب عمل نکرده. اما بدانید نوبت او هم می‌رسد.



تحقیقات نشـان داده اگر شـما نسـبت به نمرات پایین‌تر از سطح انتظار فرزندتان واکنش بدی نشان بدهید، فرزندتان بعداً با نابود کردن آینده‌ی تحصیلی‌اش در طول زمان این رفتار شما را جبران می‌کند. علت چنین چیزی این است که بچه‌ی شما انتقادات، عیبجویی‌ها و سـرزنش‌ها را در درونش جذب می‌کند. بعد آن‌ها به شکل نمره‌های بدتر خودنمایی می‌کنند. اما اگر بتوانید حامی فرزندتان باشـید، نمره‌های بد بهتر می‌شوند. در این یک مورد به من اعتماد کنید.

پدر یا مادری نگران دقیقاً باید چه بکنند؟

- ✓ **آرامش خود را حفظ کنید.** یک نفس عمیق بکشید. بیرون بروید و قدم بزنید. هر کاری که احساسات ناشی از نمرات را کاهش می‌دهد انجام بدهید.
- ✓ **خودتـان را از کارنامـه‌ی فرزندتان جدا کنید.** ایـن را درک کنید که نمرات نشان نمی‌دهند شما مادر یا پدر خوبی هستید یا نه. به همین شکل، فرزندتان را هم از کارنامه جدا کنید، یعنی بچه‌ی شما بیش از چند نمره و جواب امتحان ارزش دارد.
- ✓ **با فرزندتان در مورد کارنامه‌اش حرف بزنید.** حمایتگر باشـید. متوجه باشید احتمالاً فرزندتان در مورد کارنامه‌اش و اینکه شما را ناامید کرده به اندازه‌ی کافی ناراحت است.

مثبت باشید. به نکته‌ی خوبی در مورد کارنامه اشاره کنید: نمراتی که بهتر شده‌اند، آن‌هایی که با وجود مشکل بودن درس در حد قبل باقی مانده‌اند، نمـرات درس‌هایی که به اسـتعداد خاصی نیاز دارند. بعد به شـیوه‌ای که تهدیدآمیز نباشـد، در مورد نمرات پایین حرف بزنید. از فرزندتان بپرسید فکر می‌کند مشکل کجاست و برای بهبود وضع باید چه کرد: افزایش مدت درس خواندن، کار کردن در اتاق خواب یا ناهارخوری به جای اتاق تلویزیون، انجام دادن تکالیف مدرسه با کسی که جبر را بهتر می‌فهمد. بگویید به او

کمـــک می‌کنیـــد، در نتیجه فرزندتـــان حس می‌کند در ایـــن مورد با هم همراه هستید.

اگر در کارنامه به مشـــکلات رفتاری اشاره شده، در مورد علت پیش آمدن آن‌ها حرف بزنید: روی هم انباشته شدن مشکلات، خسته شدن از موضوع درس، خستگی ناشی از کمبود خواب. بعد از سنجیدن امکانات برای بهبود اوضاع اهدافی واقع‌گرایانه انتخاب کنید.



انتظار نداشته باشید بچه‌ی دانش‌آموز شما که نمرات خیلی پایینی گرفته در کارنامه‌ی بعدی همه‌ی نمراتش عالی باشد. بهتر است در آغاز نمره‌های متوسط بگیرد یا در یکی دو درس بهتر شود. اهداف غیرواقع‌گرایانه انگیزه‌ها را کاهش می‌دهند.

- ✓ **بـــا معلم صحبـــت کنیـــد.** از او بخواهید مشـــکلاتی را که وجـــود دارد کامـــلاً مشـــخص کنـــد. در مـــورد عادت‌هـــای کاری، مباحثی کـــه برای فرزندتان دشـــوار اســـت، و اینکـــه فرزندتان در گروه کاری مناســـبی در کلاس هســـت یا نه از معلم ســـؤال کنید. دقت کنیـــد فرزندتان تکالیف مدرسه‌اش را انجام دهد. برای کمک و رسیدگی به درس‌های فرزند خود برنامه‌ریزی کنید.
- ✓ **به فرزندتان امید بدهید که امتحانات آسان‌تر خواهند شد.** به‌طور مرتب آنچـــه را فرزندتان به‌خوبی انجام می‌دهد به او یادآوری کنید. موفقیت‌های کوچک به موفقیت‌های بزرگ‌تر منجر می‌شـــوند. بعد از آنکه فرزندتان باور کرد می‌تواند در مدرسه موفق شود، نمرات بهتری هم می‌گیرد.

هوش نابغه‌ی خود را ارزیابی کنید

رایج‌ترین روش مربیان برای ارزیابی افراد باهوش، تســـت هوش اســـت. اما حتی در جهان فنی پیشرفته‌ی امروز هوش از مبهم‌ترین مفاهیم است. این بخش را بخوانید تا بفهمید هوش در شناسایی بچه‌های خیلی بااستعداد چه نقشی بازی می‌کند.

کنار زدن افسانه‌های مربوط به بهره‌ی هوشی (IQ)



هوش به‌سختی به چنگ می‌آید. متخصصین زیادی این را آزموده‌اند. مهم‌ترین کاری که می‌توانند بکنند این است که از فرزندتان یک تست استانداردشده بگیرند و میزان آی‌کیو یا بهره‌ی هوشی او را مشخص کنند. فرزندتان بخش‌هایی از تست را امتحان

می‌دهد که هرکدام نمره‌ی جداگانه‌ای دارند و مجموع نمرات به شما نشان می‌دهد بچه‌ی شما از نظر قدرت ذهنی در چه مرحله‌ای قرار دارد.

به نظر منتقدان تست هوش چندان درست نیست. آن‌ها ادعا می‌کنند تست‌های آی‌کیو نمی‌توانند همه‌ی آنچه را برای موفقیت نقش دارد مشخص کنند؛ در نتیجه

نُه دلیل برای کاهش سطح تحصیلی بچه‌ها

حالا بچه‌ی شما یکی دو نمره‌ی بد گرفته است. مهم نیست. برای بهترین دانش‌آموزان هم این اتفاق می‌افتد. اما پایین آمدن سطح نمرات که بیش از چند هفته یا ماه طول بکشد، نگران کننده است. شاید مشکل دیگری وجود دارد. بفهمید در سر فرزندتان چه می‌گذرد. ببینید شاید یکی از این دلایل موجب عدم موفقیت او شده است:

- ✓ **فشار بیش از حد در خانه:** بین تأکید زیادی و بی‌توجهی نشان دادن در مورد تکالیف مدرسه تعادل به وجود بیاورید. می‌خواهید فرزندتان احساس کند از او حمایت می‌شود، نه اینکه به دام افتاده است. برای اطلاعات بیشتر در مورد به وجود آوردن یک زندگی متعادل برای فرزندتان به فصل ۳ مراجعه کنید.

- ✓ **برنامه‌ریزی مجدد:** بچه‌ی خیلی موفق شما بیش از حد خسته شده؟ به تنوعی در زندگی احتیاج دارد؟ به آرامش نیاز دارد؟ به فصل ۱۵ مراجعه کنید.

- ✓ **دعوا با خواهرها و برادرها:** چه کسی می‌تواند وقتی بیخ گوشش دشمنی جریان دارد فکر کند؟ وقت یک جلسه‌ی خانوادگی به شکلی است که در فصل ۱۱ بحث شده تا مسائل خواهر و برادرها حل شود.

- ✓ **فضای بیش از حد:** بچه‌ها برای نشان دادن خودشان به فرصت نیاز دارند. اما چیزی به نام آزادی بیش‌ازحد هم وجود دارد. شاید بچه‌ی تنبل شما دارد نشان می‌دهد به برنامه‌ریزی و توجه شما نیاز دارد. برای اطلاعات بیشتر در این مورد فصل ۳ را بخوانید.

- ✓ **مشکلات با دوستان:** آنچه همکلاسی‌ها فکر می‌کنند اهمیت دارد. ببینید فرزندتان با چه کسانی می‌گردد. آیا این بچه‌ها از گروه ضد مدرسه‌ای‌ها هستند؟ یا اینکه بچه‌ی شما با دوستانش مشکلی پیدا کرده که تمرکزش را به هم می‌زند؟

- ✓ **مشکل با معلم:** هر شاگردی با هر معلمی راحت نیست. اما مبارزه‌ی علنی بین این دو نفر به بچه لطمه می‌زند. برای سر درآوردن از ارتباط بین این دو با معلم صحبت کنید.

- ✓ **تلاش خیلی زیاد یا خیلی کم:** هیچ‌چیز مثل کاری که خیلی سخت یا خیلی آسان باشد انگیزه را از بین نمی‌برد. با معلم در مورد تفاوت‌های یادگیری پنهان که شاید دارد اشتیاق فرزندتان را از بین می‌برد صحبت کنید.

- ✓ **مشکلات جسمی:** بچه‌ی شما وقتی درست غذا نمی‌خورد یا به اندازه‌ی کافی نمی‌خوابد، نمی‌تواند خوب عمل کند. برنامه‌ی فرزندتان را با هم ارزیابی کنید تا بتوانید برای تغذیه و خواب برنامه‌ریزی مفیدی انجام دهید.

این تست‌ها برای سنجیدن موفقیت آینده، و احتمالاً، خیلی با استعداد بودن، وسیله‌ی مناسبی نیستند. مخالفان این اتهام را وارد می‌کنند که محدود کردن هوش به فقط یک نمره مشکلات مهمی پیش می‌آورد. کسانی که نمرات پایین می‌آورند خود را از نظر تحصیلی نابود شده حس می‌کنند، درحالی‌که کسانی که نمرات بالا دارند مدام به دنبال موفقیت‌هایی می‌روند که به بسیاری از آن‌ها نمی‌توانند دست بیابند. کسانی که در حد وسط قرار دارند به‌راحتی تسلیم می‌شوند چون گمان می‌برند نمی‌توانند با آن‌هایی که باهوش‌تر تشخیص داده شده‌اند رقابت کنند.



چون بسیاری از مناطق و معلم‌ها براساس نتایج این تست کلاس‌بندی می‌کنند، این کار می‌تواند برای فرزندتان مسئله‌ساز باشد. معلمی را می‌شناسم که شاگردانش را براساس نتایج تست آن‌ها در ردیف‌های کلاس می‌نشاند. بچه‌های باهوش جلو؛ نه چندان باهوش‌ها در قسمت عقب. اگرچه مدت‌ها از این ماجرا گذشته، دوستم که روی یکی از صندلی‌های عقب می‌نشست، این کلاس را به عنوان اولین نشانه‌ی بازنده بودن خود به یاد می‌آورد.



مخالفین امروزی تست هوش معتقدند هرکسی از چیزی موسوم به «هوش متعدد» برخوردار است، یعنی انبوهی از ویژگی‌هایی که نشان می‌دهد یک بچه چقدر با استعداد است. هر کاری که فرزندتان می‌کند باید در نظر گرفته شود، نه اینکه تست‌های آی‌کیو فقط فعالیت تحصیلی سنگین یا مهارت‌های خاص را مورد آزمایش قرار دهند. فرزند شما ممکن است در یکی دو موضوع تحصیلی فوق‌العاده باشد یا استعدادش در بخش‌های غیرتحصیلی، مثل موسیقی یا هنرهای بصری، بروز کند.

من شخصاً با مخالفان تست هوش موافقم، شاید چون این فرض را دوست دارم که هر بچه‌ای، از جمله بچه‌های من و شما، باهوش و بااستعداد است. این تعریف کلی برای من قابل قبول است، چون در مورد هوش به تعریف وسیع‌تری اعتقاد دارم که در فصل ۱ آمده است. من به چیزی بیش از تست‌های استاندارد نیاز دارم. من به جای آن‌ها مهارت‌های اجتماعی، حل مشکل، تفکر تحلیلی، خلاقیت، بچه‌های زرنگ عادی، و مقداری از هر استعداد دیگر را با هم مجموعه‌ی کاملی از هوش می‌دانم.

با این منطق، توقع غیرواقع‌گرایانه‌ی نظارت از بالا کنار گذاشته می‌شود. فرزند شما می‌تواند در مطالعه درخشان باشد و در عین حال با بقیه همخوانی نداشته باشد و احساس نکند بازنده است. وظیفه‌ی شما به عنوان پدر یا مادر این است که در تشخیص این نشانه‌های برجسته‌ی هوش و در تشویق برای رشد دادن آن‌ها به فرزندتان کمک کنید.

به‌روز بودن در مقابل با استعداد بودن

حالا نوبت سـؤال بزرگ است. از کجا می‌دانید فرزندتان واقعاً استعداد فوق‌العاده‌ای دارد؟ من دریافته‌ام در مورد اسـتعداد اسـتثنایی اکنون بحث هوش در ابعاد کاملاً تازه‌ای مطرح شده است. توانایی‌های مشخص در حوزه‌ی هوش چندجانبه به‌صراحت موجب موفقیت می‌شـود. اما این مسلم بودن هوش به شما کمک نمی‌کند بفهمید فرزندتان صلاحیت دارد در مدرسـه به‌عنوان نمونه‌ی بارزی از اسـتعداد استثنایی شناخته شود یا نه.



درحالی‌که نمی‌خواهم شما را در مورد استعداد استثنایی به وسوسه دچار کنم، فکر می‌کنم شما برای تشخیص آنچه مردم «استعداد استثنایی» می‌نامند به چارچوبی واقع‌گرایانه احتیاج دارید.

شناسایی استعداد استثنایی

متأسـفانه برای استعدادهای استثنایی هیچ مشـخصه‌ی روشنی وجود ندارد. آنچه تعیین اسـتعدادهای استثنایی را مشکل‌تر می‌کند این است که بچه‌های بااستعداد هم به اندازه‌ی بقیه‌ی بچه‌ها با هم فرق دارند. نوع توانایی‌ها و سطح رشد بالاتر فرزند شما ممکن اسـت با بچه‌ای دیگر، که او هم شاید از استعدادی استثنایی برخوردار باشد، کاملاً فرق کند. برای تصمیم گرفتن در مورد اینکه فرزندتان براساس تعریف مدرسه‌ی محلی منطقه، استعداد استثنایی قابلیت شرکت در برنامه‌های ویژه را دارد یا نه، اطلاعات خود را بالا ببرید.



معیـار پذیرفته‌شـده از جانـب انجمـن ملـی کـودکان تیزهـوش (NAGC) www.nagc.org، در مورد استعداد استثنایی این است: «کسی که در یک مورد یا بیشتر توانایی فوق‌العاده‌ای از خود نشان می‌دهد یا در ذات توانایی چنین چیزی را دارد.» کاملاً مبهم است، مگرنه؟

مدارس عموماً در جستجوی ترکیبی از استعدادها که اداره‌ی افراد بااستعداد و توانای امریکا توصیه می‌کند از دانش‌آموزان امتحان می‌گیرند:

- ✓ **امتیازات بالا در تست‌های هوش استاندارد:** از دست این تست‌ها نمی‌شود خلاص شد. اگر می‌خواهید بدانید استعدادهای استثنایی چه نمره‌ای می‌گیرند، به دنبال نمرات بالاتر از ۱۳۰ باشید. تست‌های هوش معمولاً اطلاعات عمومی و مهارت را در میزان لغات مورد استفاده، تداعی کلمات، تفکر تحلیلی، حافظه و اندیشه‌ی انتزاعی و منطق ریاضی می‌سنجند.

- ✓ **استعداد یا توانایی برجسته در یک حوزه‌ی خاص:** خود شما یا شاید معلم فرزندتان بتوانید توانایی خاصی را تشخیص بدهید، یا شاید روانشناس مدرسه از او یک تست بگیرد، مثل تست اس‌ای‌تی که اداره‌ی کالج‌ها برگزار می‌کند، تا مهارت‌های پیشرفته‌ی او را مشخص کند.
- ✓ **توانایی رهبری:** رهبران تیزهوش از توانایی تصمیم‌گیری و حل مشکل خود برای تسلط بر همسن‌وسال‌های خود و واداشتن آن‌ها به عمل استفاده می‌کنند. شاید شما و معلم نشانه‌های این توانایی را در روابط روزمره‌ی فرزندتان ببینید. شاید رؤسای مدرسه نوعی تست برای تأیید این مشاهدات انتخاب کنند.
- ✓ **تفکر خلاق:** شاید مسئولان مدرسه در مورد میزان خلاقیت فرزندتان حرف شما را قبول نکنند. آن‌ها برای تشخیص این امر به چیزی بیش از حجم عظیم سؤال‌هایی که فرزندتان می‌پرسد یا اینکه چطور قطعات کامپیوترها را از هم جدا کرده و دوباره سرهم می‌کند، نیاز دارند. بنابراین باز به تست‌های دیگری تکیه می‌کنند. روانشناس مدرسه به این توجه می‌کند که فرزندتان چطور نظریات مختلف را کنار هم می‌گذارد، خطر می‌کند، و با اطلاعات جدید و قدیمی مواجه می‌شود.
- ✓ **هنرهای بصری و نمایشی:** استعداد خاص در هنر یکی از نشانه‌های واضح بااستعداد بودن است. فرزند شما ممکن است در هنرهای بصری، موسیقی، رقص، بازیگری یا نویسندگی خلاق، مجسمه‌سازی در دوره‌ی پیش‌دبستان، نوشتن موسیقی در سال‌های دبستان، و چاپ کردن آن‌ها در دبیرستان، استعداد خاصی از خود نشان بدهد.



ممکن است فرزند شما خیلی از توانایی‌های گفته‌شده را از خود نشان بدهد. اما تفاوت بین بچه‌های بااستعداد و بقیه‌ی شاگردان در تعدد و وسعت این توانایی‌ها نشان داده می‌شود. بچه‌های بااستعداد در تمام مدت تقریباً این نشانه‌ها را بروز می‌دهند.

این فهرستی است که استعداد احتمالی فرزندتان را روشن می‌کند. برای سایر نشانه‌های تیزهوشی به کتاب شاد *You Know When Your Child is Gifted When…: A Beginner's Guide to Life on the Bright Side* اثر جودی گالبرایت مراجعه کنید. ببینید فرزندتان این خصوصیات را دارد یا نه:

- ✓ مفاهیم پیچیده را با تفکر انتزاعی عالی و توانایی در حل مشکل درک می‌کند.
- ✓ جلوتر از سایر همسن‌وسال‌هایش به نظر می‌رسد. در مدرسه، فرزندتان به‌سرعت از بقیه جلوتر می‌رود، قبل از درس داده شدن موضوع مطالب را می‌داند.

- ✓ به کلمات، چه در خواندن و چه حرف زدن، به طرزی غیرعادی توجه نشان می‌دهد. فرزندتان با مجموعه لغاتی وسیع‌تر و پیشرفته‌تر از سنش زود حرف می‌زند و زود می‌خواند.
- ✓ سعی می‌کند از نحوه‌ی کار کردن وسایل سر دربیاورد، محدودیت‌ها را امتحان می‌کند، تئوری‌های پذیرفته‌شده را به بحث می‌کشد و مسائل پیچیده را حل می‌کند. فرزندتان پازل، معما، و بازی‌های عددی و کلامی را دوست دارد.
- ✓ مدام سؤال می‌کند و همیشه کنجکاو است، در حدی که به‌سختی می‌توانید تحمل کنید.
- ✓ حافظه‌ی خارق‌العاده‌ای دارد. شما نمی‌توانید چیزی را از سر این بچه بیرون بیاورید، در نتیجه زحمت بیهوده نکشید.
- ✓ زمان درازی به فعالیت‌هایی که انتخاب کرده مشغول می‌شود، اما خیلی فعال است. این بچه وقتی خیلی کوچک است احتمالاً ترجیح می‌دهد به جای خوابیدن، با بلوک‌های چوبی برج بسازد. حالا پافشاری او شما را متحیر می‌کند.
- ✓ نسبت به دیگران حساس است و همدردی نشان می‌دهد. این بچه می‌گوید «ناراحتی‌ات را حس می‌کنم» و احتمالاً حس می‌کند. در ضمن او جهان را عمیق‌تر درک می‌کند، در برابر صدا، درد یا سایر حس‌ها شدیدتر واکنش نشان می‌دهد.
- ✓ به کمال‌گرایی تمایل دارد.
- ✓ به‌سادگی بی‌حوصله می‌شود. یک بچه‌ی با استعداد ممکن است خیالباف شود یا حواسش به کلاس نباشد چون مدرسه برایش جذابیت اندکی دارد.
- ✓ در هنر یا یک موضوع درسی استعداد فوق‌العاده‌ای نشان می‌دهد.

برنامه‌ریزی فعالیت‌های جایگزین برای فرزند تیزهوش

شما تأییدیه‌ی مدرسه را گرفته‌اید. فرزندتان تیزهوش است. حالا چه باید کرد؟ اول، برای نظرخواهی از همه به طرف مدرسه بدوید، نه اینکه راه بروید. با هم برنامه‌ای بریزید که پاسخگوی توانایی‌های فرزندتان باشد. با توجه به آنچه مدرسه‌ی منطقه‌ی شما می‌تواند در اختیارتان بگذارد، این امکانات را بررسی کنید:

- ✓ **برنامه‌ی جدا کردن تیزهوشـان (به آن‌ها افراد ممتاز یا بااسـتعداد هم گفته می‌شـود)**: معلم‌هایی که از آموزش ویژه‌ای برخوردار شـده‌اند می‌توانند برای افرادی که سریع‌تر یاد می‌گیرند فعالیت‌ها را سرعت ببخشند و غنی کنند.
- ✓ **فعالیت‌های فوق برنامه (یا غنی شـده)**: فرزند شما هر روز یا هر هفته با گروهی دیگر از کودکانی که از نظر ذهنی مثل او هسـتند با معلمی که آموزش ویژه دیده کار می‌کند. آن‌ها در فعالیت‌هایی شـرکت می‌کنند که برنامه‌ی درسی عادی را ارتقا می‌دهد.
- ✓ **کلاس‌های درسی با برنامه‌ریزی‌هایی برای فرد فرد دانش‌آموزان**: فرزند شـما با تأکید به فردیت خود می‌تواند درحد توانایی‌های خودش پیشرفت کند اما باز بتواند وقتش را با کودکان دیگر بگذراند و بدون اینکه موجودی غیرعادی به نظر برسد به فعالیت‌های پیشرفته بپردازد.
- ✓ **قرار گرفتن زیر نظر معلمی که رشـد ناهماهنگ و سـازش با گروه را بپذیرد و برای آن برنامه‌ریزی کند**: برای مثال، فرزند شـما از آزادی شرکت در برنامه‌هایی برخوردار می‌شود که برای کشف کردن ریخته شده و در عین حال یاد می‌گیرد چطور بند کفش‌هایش را ببندد.
- ✓ **گروه‌های توانای داخل کلاس**: معلم بچه‌هایی را که عملکرد مشابه دارد برای کار با هم انتخاب می‌کند. بچه‌هایی که تندتر می‌خوانند یا زودتر مسائل ریاضی را حل می‌کنند، سریع‌تر در درس پیش می‌روند.
- ✓ **مدارس مخصوص**: بعضی از مناطق مدارس مخصوصی دارند که بچه‌های خیلی با استعداد را زیر یک سقف کنار هم جمع می‌کند.
- ✓ **سرعت بخشیدن به محتوای درسی**: بچه‌های خیلی بااستعداد در دروس مشخصی در کلاس‌های بالاتر درس می‌خوانند. بچه‌های دبستانی می‌توانند یک ساعت به مدرسـه‌ی راهنمایی بروند، یا بچه‌های مدارس راهنمایی را می‌توان با اتوبوس به دبیرستان برد. در دبیرستان این برنامه می‌تواند شامل کلاس‌هایی باشد که مورد تأیید دانشگاه هستند.
- ✓ **رفتن به کلاس بالاتر**: فرزند توانای شما به کلاس بالاتری منتقل می‌شود. این امکان را باید با فرزندتان به‌دقت بررسی کنید. ببینید کودک شما از نظر اجتماعی چقدر رشد کرده است. شاید فرزندتان در کنار کودکانی که از نظر تحصیلی با او برابر هستند کمتر احساس کند غیرعادی است. یا شاید برای دوستانش که از نظر اجتماعی و احساسی از او حمایت می‌کنند، دلتنگ شود.

اگر مدرسه حاضر نشود از فرزندتان امتحان به عمل بیاورد، خودتان دنبال این کار بروید. از مسئولان مدرسه یا از پزشک کودکتان بخواهید یک روانشناس خصوصی به شما معرفی کنند. بدون دخالت مدرسه از فرزندتان امتحان به عمل بیاورید. بعد با توصیه در مورد رشد دادن استعدادهای فرزندتان به مدرسه بروید. اگر مدرسه به خاطر محدودیت بودجه یا هر دلیل دیگری قادر به این کار نبود، خودتان وارد عمل شوید. کسی را استخدام کنید که بتواند در این مورد به شما کمک کند. یک مدرسه‌ی خصوصی پیدا کنید. اگر قادر به پرداخت هزینه‌ی آن باشید، فرزندتان ارزش این کار را دارد.

عقب ماندن از راه ـ یا نماندن

با شنیدن خبرهای تازه برق شما را می‌گیرد. می‌دانید فرزندتان تلاش می‌کند به راهش ادامه بدهد. اما با این حال توصیه‌ی معلم او، در مورد اینکه فرزندتان را در همان شرایط نگه دارید برایتان تکان‌دهنده است. این پیشنهاد برای شما و فرزندتان مثل یک ضربه است. وقت آن رسیده که تکلیف این احساسات را روشن کنید ـ احساسات خودتان و فرزندتان: خشم، سرخوردگی، و احساس گناه (اگر مثل من بزرگ شده باشید احساس گناه همیشگی است).

روش‌هایی برای ارضای نیازهای بچه‌های توانا

بچه‌های تیزهوش مانند بچه‌های معمولی‌اند. همان‌قدر به محبت، نظم، و تأیید نیاز دارند. با استفاده از این روش‌ها نشان بدهید به نیازهای بیشتر فرزند تیزهوش خود توجه دارید:

- ✓ دسترسی به مکان‌های غنی کننده مانند کتابخانه‌ها، موزه‌ها و فضاهای جالب شهر را افزایش دهید.
- ✓ کتاب، نشریه‌های دوره‌ای، و نوارهایی درباره‌ی موضوعات جالب قابل دسترسی تهیه کنید.
- ✓ باشگاه‌های شطرنج یا گروه‌های ویژه‌ی دیگری را با بچه‌هایی که علائق مشابه دارند شناسایی کنید.
- ✓ در کنسرت‌ها، نمایشنامه‌ها، و سایر چیزهایی که باعث گسترش ذهن می‌شوند شرکت کنید.
- ✓ برای دیدن پشت صحنه‌ی فروشگاه‌ها، کارخانه‌ها، یا سایر تأسیسات اجتماعی برنامه‌ریزی کنید تا کودک شما ببیند محصولات را چطور درست می‌کنند و کارها چطور انجام می‌شود.
- ✓ در هریک از جلسات یا کنفرانس‌هایی که هر کدام از سازمان‌هایی که در فصل ۲۲ به آن‌ها اشاره شده برگزار می‌کنند، همراه فرزندتان شرکت کنید. فرزند شما در کنار کودکان دیگری که شبیه خودش هستند دیگر زیاد احساس نمی‌کند تنها مانده است.

برای یکدست کردن رفتار کلی خانواده جلسه‌ای ترتیب بدهید. در مورد راه‌های کمک به پیشرفت فرزندتان گفتگو کنید. بپذیرید این هشدار بیدارکننده به معنی شکست نیســت: بلکه علامت شروعی تازه است. این امکانات به شما کمک می‌کنند تا برای شروع مبارزه و شکست عدم امکان رفتن به سال بالاتر، برنامه‌ریزی کنید:

- ✓ **برای تحقیق در مورد مشکل به دیدن مسئولان، تعدادی از معلم‌ها، مدیر، و روانشناس مدرسه بروید.** درست درس نخواندن ناشی از مسائل بسیاری است. فهرست دلایل تنبلی بچه‌ها را در کادر «نه دلیل برای کاهش سطح تحصیلی بچه‌ها» بخوانید. قدرت بینایی و شنوایی فرزندتان را ارزیابی کنید. پیشنهاد کنید فرزندتان برای تشخیص معلولیت‌های پنهان آزمایش شود. در مورد عادت‌های موقع درس خواندن صحبت کنید. درباره‌ی رابطه‌ی فرزندتان با معلم و بقیه‌ی مشکلاتی که ممکن است ناشی از مدرسه باشد تحقیق کنید.



حتی بچه‌های تیزهوش هم ممکن است مشکلاتی در یادگیری داشته باشند که تحصیل و حضور آن‌ها را در مدرسه با مشکل مواجه کند.

- ✓ **مســئله‌ی دوباره گذراندن یک کلاس را ارزیابی کنید.** نکات مثبت و منفی ماندن در همان سال تحصیلی را بسنجید. این موضوع بسته به موقعیت تغییر می‌کند. ببینید شاید فرزندتان چنان روحیه‌اش را از دست داده باشد که عقب ماندن از بقیه برایش به فاجعه منجر شود. یا اینکه دوباره گذراندن یک سال تحصیلی به نظر شما روشی برای بهبود وضعیت تحصیلی فرزندتان است و در ضمن او را مجبور می‌کند کمی به خودش فشار بیاورد.



اگر به این نتیجه رسیدید که فرزندتان باید یک سال تحصیلی را تکرار کند، در صورت امکان این را به او بگویید. بعضی از خانواده‌ها ترجیح می‌دهند فرزندشان در همان مرحله‌ی تحصیل باقی بمانند، چون در آن سال تحصیلی راحت‌تر به نظر می‌رسد. برای دیگران، ماندن فرزندشان در کلاس قبلی مثل این است او را به زندان انداخته باشند. اگر شما چنین وضعیتی دارید، همه‌ی سعی‌تان را بکنید تا فرزندتان آن سال تحصیلی را پشت سر بگذارد. فرزندتان را با معلم دیگر آشنا کنید، روش تدریس متفاوت را بیازمایید، یا او را در کلاس دیگری که بهتر از قبلی است بگذارید. انجام این کارها بهتر از این است که فرزندتان را به همان موقعیتی برگردانید که در آن شکست را تجربه کرده است.

همه با انجام کارهایی متمرکز بر روی نکات مثبت دوباره گذراندن یک سال تحصیلی موافق هستند:

سهولت کار و برنامه‌ی درسی آشنا. ببینید فرزندتان چه کارهایی را به‌خوبی انجام می‌دهد و آن‌ها را به‌عنوان پایه و اساس یک سال تحصیلی خوب در نظر بگیرید.

✓ **در مورد راه‌حل‌های جایگزین بحث کنید.** سیستم‌های مدارس معمولاً به جای دوباره خواندن یک کلاس روش‌های جایگزینی معرفی می‌کنند.

- شرکت در کلاسی که سال‌های تحصیلی مختلف در آن هستند: با دو کلاس با هم، کلاس فعلی و بعدی، فرزندتان می‌تواند با همکلاسی‌هایش بماند و درس‌هایی را هم که یاد نگرفته بوده بیاموزد.
- شرکت در مدرسه‌ی تابستانی: مدرسه باید بپذیرد در آخر تابستان از فرزندتان یک امتحان بگیرد. اگر بهبود چشمگیری داشت بتواند به کلاس بالاتر برود.
- کمک‌مربی شدن: کار کردن در کنار یک معلم به اندازه‌ی شرکت در مدرسه‌ی تابستانی مفید است. در اینجا هم باید بخواهید مدرسه موافقت کند قبل از شروع ترم بعد از فرزندتان امتحان بگیرد.
- به صورت مشروط رفتن به کلاس بالاتر: اینکه فرزند شما به کلاس دیگری برود یا برای تکرار دروس اصلی معلم اضافه‌ای داشته باشد، باید در شرط‌ها گنجانده شود.

✓ **مراقب دروس مدرسه باشید.** حالا که برنامه‌ریزی کرده‌اید، اجازه ندهید فرزندتان دوباره آنچه از اول هم دردسر درست کرده بود را از سر بگیرد. برنامه‌های درسی را مرور کنید، تکالیف انجام‌شده‌ی مدرسه را ببینید، و هر روز همراهی و دلگرمی نثار فرزندتان کنید. اتفاقی منفی را از نظر آموزشی به واقعه‌ای مثبت تبدیل کنید.

ارتباط و گفتگو با معلم‌ها



معلم‌ها نیز مثل بقیه‌ی مردم هستند. حتی امکان دارد آن‌ها هم، مثل شما، فرزند داشته باشند. اما درست مثل شما، آدم‌های گرفتاری هستند که کارشان را جدی می‌گیرند. برای حرف زدن با معلم فرزندتان از قبل برنامه‌ریزی کنید. ببینید می‌خواهید از این گفتگو به چه نتیجه‌ای برسید. و هر کاری که می‌کنید، این را که فرزندتان در تعطیلات چه حرف بامزه‌ای زده، یا با وجود اینکه فقط هشت سال دارد آهنگ‌هایی

مشکل داشتن تمرکز حواس دز مدرسه

به بچه‌ها در مورد دردسرهای داخل مدرسه هشدارهای زیادی داده می‌شود. وظیفه‌ی شما این است که مراقب آن‌ها باشید و قبل از آنکه مدرسه پیشنهاد کند فرزندتان یک سال تحصیلی را از نو بگذراند، تغییرات لازم را انجام دهید. اگر فرزندتان در یکی از این شرایط قرار دارد برای کمک به او آماده باشید:

- ✓ سرخورده، غمگین یا عصبی به نظر می‌رسد.
- ✓ در خانه یا مدرسه رفتار غیرعادی نشان می‌دهد.
- ✓ می‌گوید از مدرسه بیزار است یا وقتی شما از مدرسه صحبت به میان می‌آورید عصبانی می‌شود.
- ✓ حاضر نیست تحقیق‌های مدرسه، ورقه‌های امتحان، یا تکالیف مدرسه را به شما نشان بدهد.
- ✓ صبح‌ها برای رفتن به مدرسه مردد است.
- ✓ تظاهر می‌کند بیمار است یا از درد یا خستگی شکایت می‌کند.
- ✓ هرگز وقت برگزاری امتحانات یا تحویل تحقیق‌های کلاسی را نمی‌داند و در مجموع دلسرد به نظر می‌رسد.
- ✓ اعتمادبه‌نفس ندارد.
- ✓ تکالیف مدرسه را سرسری انجام می‌دهد.

از دون ژوان را می‌خواند، یا داستان‌های دیگری که به گفتگوی شما با هم ارتباطی ندارد و فقط وقت معلم را می‌گیرد، فراموش کنید. این بخش به شما نشان می‌دهد چه زمانی باید با معلم موضوع را بررسی کنید و در مورد اینکه باید چه چیزهایی را بپرسید اطلاعاتی در اختیار شما می‌گذارد.

تداوم در انجام امور روزمره

حفظ ارتباط منظم با معلم‌ها در بزرگ کردن بچه‌های باهوش نقش مهمی دارد. به این افراد به عنوان همکارانی در روند بزرگ کردن بچه‌ها نگاه کنید. گذشته از این، خارج از محدوده‌ی خانواده احتمالاً معلم‌ها بیش از هرکس دیگر با بچه‌های شما وقت می‌گذرانند.



آن‌طور که برخی از نوشته‌های گروه‌های والدین پیشنهاد می‌کنند، شما رقیب و دشمن هم نیستید. شما همان اهداف فرزندتان را دنبال می‌کنید: یادگیری و رشد به بهترین شکل ممکن. رفتار مثبت داشته باشید و در گفتگوهایتان با معلم‌ها تعصب نشان ندهید:

- ✓ **در اوایل ترم با معلم فرزندتان تماس بگیرید و خودتان را معرفی کنید.** روز اول فرزندتان را به مدرسه ببرید، یک یادداشت بنویسید، یا برای

تماس تلفن بزنید. از معلم بپرسید بهترین روش تماس گرفتن با او کدام است: ای‌میل، یادداشت‌هایی که با کیف مدرسه به دستش برسند، یا تلفن. به معلم بگویید می‌خواهید از عملکرد فرزندتان باخبر باشید، که البته عالی خواهد بود، بنابراین قبل از آنکه وضع غیرقابل کنترل شود می‌توانید با مدرسه در مورد هر نوع تغییری همکاری کنید. هیچ‌کس دوست ندارد در یک کنفرانس مورد حمله قرار بگیرد.



وقتی در مدرسه هستید، می‌توانید با مدیر یا هرکس دیگری که با فرزندتان سروکار دارد آشنا شوید. هرگز نمی‌توانید حدس بزنید خدمات و نفوذ آن‌ها چقدر به درد می‌خورد.



همسایه‌ی من هر معلم تازه‌ی فرزندش را از وضع او مطلع می‌کند. او متوجه شده از قبل نوشتن مطالب خیلی مفید است، چون پسرش نیازهای آموزشی خاصی دارد. پسر او در حوزه‌های خاصی فوق‌العاده پیشرفته است اما در یادگیری بقیه‌ی مواد درسی مشکلاتی دارد. او معلم را از ویژگی‌های فردی پسرش مطلع می‌کند و در مورد نحوه‌ی کنار آمدن با آن‌ها پیشنهادهایی ارائه می‌دهد چون ثابت شده این خصوصیات در کلاس مشکل‌آفرین می‌شوند.

- ✓ **برای مطلع شدن از آنچه در سال تحصیلی می‌گذرد با معلم به‌طور منظم در ارتباط باشید، اما نه آن‌قدر که ایجاد مزاحمت کنید.** از معلم انتظار نداشته باشید گفتگوهای از قبل برنامه‌ریزی‌نشده را بپذیرد. معلم‌های خوب آنچه را در کلاس می‌گذرد به والدین اطلاع می‌دهند. اما این را بپذیرید که با وجود اوراق امتحانی، برنامه‌ریزی درسی و حجم عظیم کارهای دفتری، صحبت با شما برای آن‌ها در درجه‌ی اول اهمیت قرار ندارد.
- ✓ **در مورد رفتاری که ممکن است فرزندتان در کلاس نشان بدهد داستان‌هایی از خانه را تعریف کنید که به‌موقع و مناسب باشند.** اگر سگ خانه مرده باشد، شاید معلم می‌خواهد بداند که احتمالاً فرزندتان وضع روحی خیلی خوبی ندارد. در مقابل تأکید کنید می‌خواهید از مشکلاتی که در مدرسه پیش می‌آیند اطلاع داشته باشید، مثل دعوای توی حیاط مدرسه یا زیر گریه زدن جلوی همه‌ی کلاس هنگام ارائه‌ی یک گزارش شفاهی که ممکن است روی رفتار او در خانه تأثیر بگذارد.

آماده شدن برای موقعیت حساس: جلسات اولیا و مربیان

وای، وای. معلم درباره‌ی بچه‌ی شما چه خواهد گفت؟ حالا شما در موقعیت حساسی قرار گرفته‌اید. اگر منظم با معلم تماس داشته‌اید، غافلگیری در کار نخواهد بود، اما اگر این کار را نکرده‌اید، از فکر اینکه کسی کوچولوی درخشان شما ــ این موجود کوچک بی‌نقصی که شما و همسرتان خلق کرده‌اید ــ را ارزیابی کند، خواهید ترسید.

سعی کنید به جلسات اولیا و مربیان به چشم مأموریت برای دستیابی به حقیقت نگاه کنید. یک روش خوب برای بیشتر دانستن در مورد فرزندتان. معلم‌ها جنبه‌های متنوعی از شخصیت فرزندتان را مشاهده می‌کنند. در مدرسه قوانین متفاوتی حاکم است. در کلاس نسبت به خانه، بچه‌های بیشتری تلاش می‌کنند تا مورد تأیید بزرگ‌ترها قرار بگیرند. معلم‌ها شاهد ویژگی فردی بچه‌ی شما در مقایسه با همکلاسی‌اش هستند، اطلاعاتی که فقط اگر به مگسی روی دیوار کلاس تبدیل شوید به آن‌ها دست پیدا می‌کنید.

اما این را بپذیرید که جلسات مدرسه می‌توانند مضطرب‌کننده باشند. وقت آن‌ها کوتاه است، هر جلسه بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد (در دبیرستان این مدت کمتر می‌شود). بدترین جلسات آن‌هایی هستند که برای اعلام تمام شدنشان زنگ زده می‌شود و احساس می‌کنید دوباره به مدرسه برگشته‌اید، و دارید سعی می‌کنید قبل از رسیدن اتوبوس مدرسه امتحانتان را تا آخر بنویسید.

برای بهترین استفاده از زمان محدود معلم و اندکی کاهش دادن نگرانی:

- ✓ **از قبل آماده باشید.** قبل از ورود به جلسه در مورد سؤالات خود و مسائلی که ذهنتان را مشغول کرده‌اند فکر کنید. می‌خواهید از میزان پیشرفت فرزندتان (کم یا زیاد) در مواد درسی مختلف، نحوه‌ی درس خواندنش، رفتارش در کلاس و با همکلاسی‌هایش، و میزان اعتمادبه‌نفس او باخبر شوید. در جلسه با اوراق، امتحانات یا آخرین کارنامه‌ی فرزندتان حاضر شوید تا در نشان دادن نظرهایتان و آنچه ذهنتان را به خود مشغول کرده به شما کمک کنند.
- ✓ **در مورد جلسه‌ای که در پیش است، با فرزند دانش‌آموزتان حرف بزنید.** شاید فرزندتان مسائلی داشته باشد که بخواهد شما آن‌ها را مطرح کنید. بچه‌ها باید در جریان ارزیابی قرار داشته باشند، نه اینکه فقط در صورتی که شما خبرهای بد را شنیدند از آن‌ها مطلع شوند.

✓ **در وقت تعیین‌شده بیایید و در زمان از قبل مشخص‌شده جلسه را ترک کنید.** به خاطر فشرده بودن برنامه، کسانی که دیر می‌آیند ممکن است قسمتی از جلسه یا تمامی آن را از دست بدهند. متوجه باشید معلم‌ها با همه‌ی کلاس سروکار دارند و در مدارس راهنمایی و در دبیرستان‌ها باید با تمام والدین ملاقات کنند. گذشته از این، به‌موقع آمدن و در وقت تعیین‌شده تمام کردن بحث نشان می‌دهد برای معلم و بقیه‌ی والدینی که باید بعد از شما ملاقات داشته باشند ارزش قایلید.

✓ **جلسه را با گفتن نکته‌ای مثبت آغاز کنید.** در میان گذاشتن نکات خوشایند برای کار مشترک فضای خوبی ایجاد می‌کند. معلم‌های خوب این کار را می‌کنند؛ بنابراین شما هم همین‌طور رفتار کنید.

✓ **در مورد کدهای آموزشی و نمراتی امتحانی که معنی آن‌ها را نمی‌فهمید توضیح بخواهید.** همان‌طور که به فرزندتان نیز می‌گویید، شما نه اولین نفر هستید و نه آخرین کسی که همین سؤال‌ها را می‌پرسد.

✓ **به همه‌ی حرف‌های معلم، هرقدر دردناک باشد یا هرچقدر با آن‌ها موافق یا مخالف باشید، گوش بدهید.** معلم‌ها روی زمین خلق نشده‌اند تا رؤیاهای خانواده‌ی شما را نابود کنند. شما والدینی هم‌گروه هستید. بنابراین:

- بپرسید برای پیشرفت فرزندتان چه‌کار می‌توانید بکنید و اقدام بعدی کدام است. با هم تصمیم بگیرید که شما می‌توانید در خانه کارهایی را انجام بدهید یا نه، معلم می‌تواند در مدرسه به فرزندتان بیشتر کمک کند یا اینکه معلم خصوصی مؤثرتر خواهد بود. (در مورد انتخاب معلم خصوصی به فصل ۱۳ مراجعه کنید).
- اگر باید مسائل بیشتری برای بحث مطرح شوند درخواست کنید جلسه‌ی دیگری داشته باشید.

✓ **بعد از جلسه، با فرزندتان در مورد آن حرف بزنید.** برای جلب توجه او اول نکات مثبت را مطرح کنید. اگر ناچار به حل مشکلاتی هستید، بگذارید فرزندتان بداند شما و معلم برای حل آن مشکلات با هم تلاش خواهید کرد.



باهوش‌ترین بچه‌ها در کلاس‌هایی که والدین و معلم‌ها با هم کار می‌کنند بهترین آموزش‌ها را می‌گیرند.

رفتن به مدرسه: مشارکت و داوطلب شدن

بـــزرگ کردن بچه‌های باهوش به حضور شـــما نیـــاز دارد و آن هم نه فقط در خانه. اگر می‌خواهید بچه‌های شما نمره‌های بهتری بگیرند و به دردسر نیفتند، بدانید در مدرســـه چه می‌گذرد. برای باخبر شدن از ماجراهای داخل مدرسه در فعالیت‌های آنجا مشارکت کنید.

می دانم. وقت شما خیلی گرانبهاست. این روزها وقت همه همین‌طور است. اما حضور در مدرسه‌ی فرزندتان وقتی است که خیلی خوب صرف می‌شود. از عملکرد مدرسه و از نحوه‌ی آموزش دیدن فرزندتان اطلاع پیدا می‌کنید. بهتر از همه، فرزندتان می‌بیند که مدرسه و تحصیل را جدی می‌گیرید.

اما به خاطر احســـاس گناه در کارهایی که به صرف زمان زیادی نیاز دارند و واقعاً به آن‌ها هیچ علاقه‌ای ندارید یا قادر به انجامشان نیستید، مداخله نکنید. بگذارید والدین دیگر با برنامه‌های زمانی و انگیزه‌های متفاوت آن‌ها را انجام بدهند. به جای آن، کارهای داوطلبانه‌ای را بپذیرید که از آن‌ها لذت می‌برید و با برنامه‌ی شما جور درمی‌آیند. این‌ها نمونه‌هایی از فعالیت‌های مدرسه‌اند که ممکن است برای شما مناسب باشند:

- ✓ **به انجن اولیا و مربیان مدرسه ملحق شوید.** رفتن به جلسات برای آشنایی با والدین دیگر و مسئولان مدرسه و ردوبدل کردن اطلاعات به شما کمک می‌کند. اگر روزها کار می‌کنید و جلســـات در همان زمان برگزار می‌شوند، به مدیر یا مسئول گروه پیشنهاد کنید برای والدین شاغل، شب‌ها جلسات جایگزینی برگزار شود.
- ✓ **در مراسم مربوط به کلاس همکاری کنید.** معلم‌ها اغلب در مورد جزئیات مربوط به برگزاری مهمانی‌ها و برنامه‌های خاص کلاسی به کمک نیاز دارند. برای پختن یا خریدن غذا، آراستن محل، یا تماس گرفتن با والدین دیگری که می‌توانند این کارها را انجام بدهند، داوطلب شوید. هر وقت فرصت داشتید می‌توانید با تماس تلفنی افراد داوطلب را جمع کنید.
- ✓ **برای کتاب خواندن یا درس دادن در کلاس فرزندتان داوطلب شوید.** هفته‌ای یک ساعت در هر کاری که لازم است انجام شود، به معلم کمک کنید. در این صورت واقعاً نسبت به آموزش فرزندتان دید وسیع‌تری پیدا می‌کنید.
- ✓ **در کتابخانه، آزمایشـــگاه کامپیوتر، یا ناهارخوری به‌عنوان دستیار کمک کنید.** به گردش‌های گاه و بیگاه علمی بروید. از دیدن نحوه‌ی برخورد و یادگیری فرزندتان در محیط‌های مختلف لذت خواهید برد.

- ✓ **در کمیته‌های تصمیم‌گیری مدرسه شرکت کنید.** گاهی، مدارس یا مناطق در مورد سرپرستی مدرسه به نظریات والدین نیاز دارند. ایالت‌ها یا قوانین فدرال کمیته‌های مشخصی را برای این کار ایجاد کرده‌اند. قوی‌ترین اما وقت‌گیرترین کمیته، هیئت امنای مدرسه است. این کمیته به وقت و نیروی بسیاری نیاز دارد، اما اگر سیاست را دوست دارید و دنبال تغییرات اساسی هستید، باید در این کمیته باشید.
- ✓ **روزنامه‌های منطقه یا نامه‌ها و گزارش‌هایی که از مدرسه برایتان می‌رسد را بخوانید.** این کار شما را کاملاً در جریان اخبار مدرسه قرار می‌دهد. این روزها، مناطق به صورت آنلاین در مورد نحوه‌ی عملکردشان حجم عظیمی از اطلاعات را ارائه می‌دهند، در نتیجه می‌توانید بدون ترک کردن محیط راحت خانه‌ی خود از اهداف مدرسه، برنامه‌ی درسی و رویدادها باخبر شوید.
- ✓ **در برنامه‌ها و جلسات مدرسه شرکت کنید.** برگزاری بازدید از مدرسه، انجمن‌ها، و بازارهای متعدد به دلایلی انجام می‌شود. بچه‌هایتان از اینکه شما آن‌قدر به مدرسه و بچه‌هایتان اهمیت می‌دهید که در این مراسم شرکت کنید، احساس غرور می‌کنند.

فصل ۱۵

تربیت کردن بچه‌های باهوش برای موفقیت بیرون از مدرسه

در این فصل می‌خوانیم:

- کمک به فرزندتان در ارتباط با دیگران
- قادر کردن فرزندتان به انجام کارهای بزرگ‌تر و مسئولیت پذیرفتن
- آماده‌سازی فرزندتان برای در اختیار گرفتن مسائل مالی

معنی باهوش بودن، چیزی بیش از نمرات عالی در امتحانات است. آدم‌های باهوش در خانه و در جامعه رفتار محترمانه‌ای دارند و با دیگران دوست می‌شوند و دوستی‌هایشان را حفظ می‌کنند. رفتارهای هوشمندانه‌ای چون نحوه‌ی کنترل مالی، با جزئیات زندگی روزمره در ارتباط است.

این فصل به مطالبی در مورد رشد، همراه با عدم وابستگی می‌پردازد که بچه‌ها به آن نیاز دارند. فرزند شما با کمی شانس و تأکید بر تعداد اندکی از نکاتی که به دنبال می‌آید، می‌تواند به‌صورت کودکی متکی به خود رشد کند و باعث افتخار شما شود.

سازگاری با خانواده و دوستان

این‌ها تغییراتی هستند که در پایان کلاس هشتم می‌توانید انتظارشان را داشته باشید:

- ✓ فرزند شما حالا دوبرابر با دوستانش وقت می‌گذراند و تعداد آن‌ها از دوران پیش از دبستان بیشتر است. این روابط اجتماعی مدام در حال تغییر، با خود قوانین تازه‌ای را به همراه می‌آورند، و در نتیجه شما برای حفظ نظم احتمالاً باید در خانه حواستان به همه‌چیز باشد.
- ✓ فرزندتان ترجیح می‌دهد وقت بیشتری را دور از خانواده بگذراند تا همراه آن‌ها. کجاست ترس از جدایی حالا که طالب آن هستید؟

- ✓ فرزندتـــان کامـــلاً می‌توانـــد به صـــورت مســـتقل نیازهای روزمـــره‌اش را برآورده کند. اینکه نحوه‌ی انجام گرفتن آن‌ها مورد تأیید شما هست یا نه موضوع دیگری‌ست.
- ✓ فرزندتان هر ســـال ۲/۵ ســـانتیمتر قد می‌کشد و ۳ تا ۴ کیلوگرم به وزنش اضافه می‌شود. این افزایش قد و وزن با دوبرابر شدن حجم توده‌ی عضلانی و قدرت بدنی بیش از آنچه شـــما به آن عادت داشـــته‌اید همراه است. شما نمی‌توانیـــد راحت فرزندتان را بردارید و یک جایی بیندازید، ممکن اســـت حسابی دردسر بار بیاورد.
- ✓ فرزندتان این تغییرات جسمی را در افراد جوان دیگری هم می‌بینند که به دو دسته تقسیم می‌شوند: دخترها و پسرها. گروه‌های بازی براساس جنسیت جدا می‌شـــوند، که کار درستی اســـت چون در دوران راهنمایی هورمون‌ها اختیار بدن را به دست می‌گیرند.
- ✓ حالا فرزندتان می‌تواند بخواند، توجه نشان بدهد و تفکر انتزاعی داشته باشد. وقتی پول نمی‌دهید یا با نحوه‌ی درس خواندنش موافق نیستید، باید منتظر بحث‌های مفصل باشید.

این تغییرات اجتماعی و احساسی، به تغییرات و احساسات دیگر منجر می‌شوند.

تغییر وفاداری

در سال‌های اولیه‌ی دبستان، فرزندتان دوستانش را براساس کارهایی که می‌توانند بـــا هـــم انجام بدهنـــد انتخاب می‌کنـــد. تا زمانی که این دوســـتان دعـــوا نکنند یا سربه‌سر هم نگذارند و بتوانند با هم کنار بیایند، رابطه بیشتر به‌خوبی می‌گذرد. در سنین ۸ تا ۱۰ سال، ارتباط با اضافه شدن مکالمات طولانی‌تر، وفاداری و کمک‌رسانی، عمیق‌تر می‌شـــود. این روابط نزدیک‌تر برای بلوغ و احساس هویتی که به یادگیری کمک می‌کند حیاتی است.

فرزند شما از دوستانش مهارت‌های لازم برای دستیابی به موفقیت در مدارس امروز و دنیای کاری را یاد می‌گیرد:

- ✓ نحوه‌ی مذاکره و همکاری.
- ✓ هدایت قوانین و مقررات گروه.
- ✓ مســـئولیت پذیرفتن در مـــورد افراد دیگـــر: به عبارت دیگـــر، اجتماعی و دلسوز بودن.

- ✓ در کنار خانواده خود را عضوی از یک گروه دیگر دیدن.



فرزند شما اگر بتواند دوستی‌های سالم برقرار کند، در مدرسه عملکرد بهتری خواهد داشت.

گستردگی همه‌ی شادی‌ها و اندوه‌های تلاش، کنار آمدن با مردمی را به همراه دارد که شاید دیدگاهشان نسبت به دنیا با دیدگاه فرزند شما متفاوت باشد. اینکه دوستان فرزندتان او را بپذیرند یا پس بزنند، می‌تواند همه‌ی چیزهای دیگر را تحت‌تأثیر قرار دهد: نمرات، اعتمادبه‌نفس، و پیشتاز بودن. کودکانی که حس می‌کنند پذیرفته می‌شوند در مورد خودشان احساس بهتری دارند، می‌خواهند به مدرسه بروند و از ارتباط با دانش‌آموزان دیگر که آموزش اجتماعی را می‌سازد لذت می‌برند. برعکس، فرزند شما هرقدر از نظر تحصیلی برجسته باشد، اگر به خاطر اینکه دوستی ندارد از رفتن به مدرسه احساس نفرت کند، شما هر روز برای بیرون بردن او از در خانه و فرستادنش به مدرسه با دشواری روبه‌رو خواهید بود، و او بی‌تردید نمی‌تواند در کلاس خودش را نشان بدهد و بدرخشد.

قسمت دشوار کار شما این است که نقش خود را در زندگی خارج از خانه‌ی فرزندتان بشناسید. اینجا چند راهنمایی آمده است:

- ✓ **بگذارید فرزندتان بداند برای گوش دادن به او و کمک همیشه حاضرید.** وقتی آنچه فرزندتان به‌راستی نیاز دارد این است که به حرف‌هایش گوش بدهید، با فکر اینکه دانسته‌های شما به فرزندتان کمک می‌کند مدام حرف نزنید. به جای آن، تأکید کنید که او می‌تواند با مشکلات دوستی‌ها، خوب یا بد، کنار بیاید.

- ✓ **در زندگی فرزندتان آن کسی باشید که همیشه می‌ماند درحالی‌که دوستان می‌آیند و می‌روند،** و باید هم همین‌طور باشد. قوانین را حفظ کنید و روی آن‌ها اصرار بورزید حالا هرقدر هم بشنوید، «همه دارند می‌روند»، «همه یکی دارند.»، «روش ماها این‌طوری است...»

  شاید این کار به تمرین نیاز داشته باشد، چون سال‌ها به خودتان مسلط بوده‌اید ــ یا این‌طور فکر می‌کرده‌اید.



- ✓ **رفتارهای مثبت حاکم بر روابط افراد را مدل قرار دهید،** مثل کنار آمدن با دیگران، احترام گذاشتن به آدم‌هایی با گذشته‌های مختلف، از عهده‌ی موقعیت‌های دردسرساز برآمدن، و حل صلح‌آمیز اختلاف‌ها.



ارتبــاط خود را با فرزندتان حفظ کنید. بــه عبارت دیگر، با وجود اینکه کوچولوی عزیزتان دارد خودش را از شما کنار می‌کشد، مراقب باشید او بداند شما مثل قبل، شــاید هم بیشتر، دوســتش دارید. به فرزندتان یادآوری کنید که دوستی‌ها مشکل دارند اما می‌شود از عهده‌ی آن‌ها برآمد.

کنار گذاشتن خجالت

هیچ‌چیز از این دردناک‌تر نیست که بدانید گل خجول شما چند بار در ایجاد ارتباط شکســت خورده، چه خواسته باشــد در کلاس کاری انجام بدهد و چه زنگ تفریح در حیاط دنبال دوســتانش گشته باشد. تصاویری از جوانی خودتان پیش چشمتان برق می‌زند. شاید دردی که حس می‌کنید به خاطر بدشانسی‌های خودتان باشد. یا اینکه چنان اجتماعی بوده‌اید که سر درنمی‌آورید این خجالتی بودن از کجا آمده و درست نمی‌دانید باید چطور واکنش نشان دهید.

درحالی‌که نمی‌توانید طبیعت فرزندتان را تغییر بدهید و نباید هم خواســتار چنین کاری باشــید، می‌توانید به فرزندتان کمک کنید روابطی برقرار کند که باعث شود بیشتر یاد بگیرد:

- ✓ **این دیدگاه را کنار بگذارید که خجالتی بودن بیشتر از یک خصلت شخصیتی نوعی مشکل است:** در حقیقت، هر نوع برچسبی را به‌کلی از فرهنگ لغات خود کنار بگذارید چون برای خیلی‌ها خجالتی بودن حالتی منفی دارد، از جمله فرزند شــما. اگر باید در مــورد فرزندتان حرف بزنید، کلماتی مانند محتاط، آرام، یا درونگرا را به کار ببرید، یعنی خصوصیاتی که در افراد بیشتری وجود دارد.
- ✓ **بپذیریــد کــه خجالتــی بــودن فرزندتــان بخشــی از شــخصیت اوســت:** تــا زمانی کــه فرزندتــان به چشــم دیگــران نــگاه می‌کند و ظاهرا با خودش مشــکل نــدارد و در کلاس مشــارکت می‌کند، وضعش خوب اســت. احتمالاً از آن بچه‌هایی اســت که باید قبل از گرم گرفتن با بقیه کســی را بشناســند یا در یک گروه بزرگ‌تر احساس راحتی کنند، که عیبی ندارد.
- ✓ **در مقابل فرزندتان از اشاره به این موضوع به دیگران خودداری کنید:** فرزند شــما به‌جز خجالتی بودن خصوصیات بسیار دیگری هم دارد. تأکید روی این خصلت فقط آن را تشدید می‌کند. و هرگز، هیچ‌وقت غیراجتماعی بودن فرزندتان را با کس دیگری مقایسه نکنید.

✓ **فرزندتان را تشویق کنید یک دوست را به خانه بیاورد:** ممکن است فرزندتان در محیط خانه‌ی خودش بیشتر احساس راحتی کند. و شاید برای فرزندتان دوستی با یک بچه‌ی کوچک‌تر کمتر از ارتباط با بچه‌ای به سن‌وسال خودش ناراحت‌کننده باشد.

✓ **در فرزندتان اعتمادبه‌نفس ایجاد کنید:** تعدادی از عواملی را که به ایجاد اعتمادبه‌نفس کمک می‌کنند، در فصل ۱ بررسی کنید و برای ایده‌های بیشتر مطالب زیر را بخوانید:

- کاری پیدا کنید که فرزندتان عاشق انجام آن است و او را در این مورد تشویق کنید. استعدادها یا مهارت‌های خاص به فرزندتان امکان می‌دهد بتواند با دیگران موضوعی داشته باشد که بتواند با قدرت از آن حرف بزند.

- فرزندتان را مسئول انجام کاری کنید، مثلاً غذا دادن به سگ یا کمک به مادربزرگ موقع خرید. مسئولیت‌های اضافی باعث می‌شود فرزندتان احساس اهمیت کند و برای فکر کردن موضوعی به‌جز خودش در اختیار او می‌گذارد.

- از فرزندتان به خاطر رفتار خوب اجتماعی حسابی تعریف کنید. از بدون دعوا بازی کردن با یک کودک دیگر، در اختیار بقیه گذاشتن اسباب‌بازی‌هایش، سؤال کردن در مدرسه، یا سهیم کردن دیگری در خوراکی که با خود به مدرسه برده تعریف کنید.

✓ **با کودک خود به‌تدریج پیش بروید:** سعی کنید او را در موقعیت‌های اجتماعی برنامه‌ریزی‌نشده یا در شرایطی که توجه همه به او جلب شود قرار ندهید. یعنی بدون مقدمه از او نخواهید در یک مهمانی خانوادگی پیانو بزند، یا با پرسیدن اینکه «خاله سوزی را به یاد می‌آوری؟» او را تحت فشار بگذارید درحالی‌که آخرین بار خاله سوزی را در ۲ سالگی دیده بوده. چقدر خجالت‌آور است.

✓ **با هم روی باز کردن سر گفتگو تمرین کنید:** به عنوان مقدمه از سلام کردن و دست دادن شروع کنید. موضوع‌هایی را که فرزندتان می‌تواند برای غلبه بر فاصله افتادن‌های ضمن صحبت مطرح کند مرور کنید، مثل اینکه به کدام فیلم، ترانه یا بازی علاقه دارد. از نگاه کردن به چشم طرف مقابل در حین صحبت، یا لبخند زدن به‌عنوان وسیله‌ای برای شکستن سردی و فاصله حرف بزنید.

- ✓ **مهارت‌های اجتماعی مناسب را الگو قرار دهید:** به فرزندتان بگویید شما هم زمانی خجالتی محسوب می‌شدید، و اینکه با انجام کارهای الف، ب، و س توانستید بر تردیدهای خود غلبه کنید. فرزندتان دیگر خود را خیلی تنها و غیرعادی حس نمی‌کند. و متوجه می‌شود که معاشرت با دیگران کار خطرناکی نیست.
- ✓ **به فرزندتان پیشنهاد کنید هر روز به یک آدم جدید سلام کند، یا از کسی سؤالی بپرسد:** می‌تواند از یک معلم یا مأمور پلیس راهنمایی بخواهد یا از لباس یا مهارت‌های کسی تعریف کند. به این ترتیب با آنکه شاید فرزندتان هرگز آدم پرحرفی نشود اما مهربان و دلسوز به نظر می‌رسد.

یافتن ده روش هوشمندانه برای رفتار با دوستان

بچه‌ها به بچه‌های دیگری که با آن‌ها رفتار دوستانه‌ای دارند علاقه‌مند می‌شوند. و بچه‌های باهوش می‌دانند چطور با دوستانشان رفتار کنند. رفتار اجتماعی مثبت بعدها در زندگی به مهارت‌های مدیریتی موفق تبدیل می‌شود، یعنی مسیر هوشمندانه‌ای برای هر موقعیت شغلی. مراقبت باشید فرزندتان بفهمد که کنار آمدن با دیگران یعنی:

- ✓ **احترام گذاشتن به آدم‌های متفاوت و عقایدشان، بدون توجه به نژاد، مذهب و یا جنسیت افراد:** بچه‌ها دوستانی می‌خواهند که با آن‌ها برابر باشند، آدم‌هایی که سعی نکنند بر آن‌ها ریاست داشته باشند یا از وجودشان سوءاستفاده کنند، بچه‌های باهوش معنی عادل و منصف بودن را می‌دانند.
- ✓ **مراقبت از دیگری، همدردی، و تمایل به کمک کردن:** بچه‌های باهوش می‌دانند چطور از خودگذشتگی نشان بدهند. آن‌ها می‌خواهند به دیگران کمک کنند و روی دنیا اثر بگذارند.
- ✓ **درک اینکه دیگران حقوق و عقایدی دارند، هرقدر که بچه‌ی شما با آن‌ها موافق یا مخالف باشد:** بچه‌های باهوش دیگران را همان‌طور که هستند می‌پذیرند، چون درک می‌کنند اکنون همه در یک دهکده‌ی جهانی زندگی می‌کنند.
- ✓ **با شهامت ناشی از اعتقاد، کار را تا به آخر دنبال می‌کنند:** بچه‌های باهوش اعتقادات محکمی دارند که بر دلایلی استوارند.

✓ **احساس مسئولیت در برابر آنچه می‌گویند و انجام می‌دهند:** بچه‌های باهوش به این نیاز ندارند که کس دیگری نماینده‌ی آن‌ها باشد. آن‌ها با تکیه به اعتقاداتشان آن‌قدر اعتمادبه‌نفس دارند که بدانند چه کسی هستند.

✓ **مؤدب هستند:** این یکی شاید تا دانشگاه خودش را نشان ندهد، اما شما به محض اینکه فرزندتان شروع کرد به حرف زدن، می‌خواهید رفتار مؤدبانه‌ای داشته باشد. منتظر نوبت شدن و گفتن «لطفاً»، «ببخشید»، و «متشکرم» در هر سنی به کار می‌آید. بچه‌های باهوش این طرز رفتار را زودتر یاد می‌گیرند.

✓ **به یاد داشتن راستگویی حتی در شرایط دشوار:** تقلب و دروغگویی مسلماً موجب دوست پیدا کردن نمی‌شود. بچه‌های باهوش راست می‌گویند، چون بیشتر از آن اعتمادبه‌نفس دارند که چنین کاری نکنند.

✓ **دفاع از رفقا و هرکس دیگر: به همین ترتیب، به‌خصوص بچه‌هایی که در جمع پذیرفته نمی‌شوند ـــ وقتی نسبت به آن‌ها بی‌عدالتی یا بدرفتاری شود:** بچه‌های باهوش آن‌قدر احساس قدرت می‌کنند که با یک گروه نادرست دربیفتند.

مبارزه با قلدرها

هیچ‌چیز بیشتر از کسی که به بچه‌ی شما زور بگوید ببر درونتان را بیدار نمی‌کند. اما در مقابل مداخله‌ی سریع و نجات فرزندتان مقاومت کنید. بهتر است راه‌حل‌های هوشمندانه‌ای به فرزندتان یاد بدهید، تا چنین موقعیتی دوباره اتفاق نیفتد.

✓ قبل از وارد عمل شدن واقعیت‌ها را در نظر بگیرید. ببینید فرزندتان در این ارتباط ناخواسته چه نقشی دارد. بچه‌ی شما کاری کرده که به قلدری منجر شده؟ تا به حال فرزندتان چه راه‌هایی را امتحان کرده؟ چه نتایجی گرفته؟

✓ اگر متوجه شدید فرزند شما مشکل را به وجود آورده با او حرف بزنید. بله، فرزند عزیز شما هم می‌تواند مثل هر بچه‌ی دیگری کودکان دیگر را تهدید کند. بنابراین علت هر نوع رفتار ناخوشایندی را شناسایی کنید. به فرزندتان بفهمانید که قلدری یا پیوستن به قلدرها غلط است. برای کنترل خشم و کارهایی در جهت بالا بردن اعتمادبه‌نفس راه‌های سالمی به او پیشنهاد کنید تا دیگر حس نکند نیاز دارد برای دیگران قلدری کند.

✓ بگذارید فرزندتان اول سعی کند به‌تنهایی از عهده‌ی فرد قلدر بر بیاید. این راه‌ها را پیشنهاد کنید:

• مواجه شـدن با فرد قلدر و پرسیدن دلیل آنچه اتفاق افتاده. شـاید او بخواهد نشـان بدهد «فکر می‌کنم کسـانی کـه مرا بزنند، دنبـال کنند یا به من ناسـزا بگویند باید در درونشان احساس بدی داشته باشند.»

• بی‌تفاوت بماند. مثلاً بگوید، «متشـکرم به من گفتـی،» و برود. قلدرها می‌خواهند قربانیانشـان را بیازارند و آن‌ها را تحقیر کنند. وقتی این اتفاق نیفتد، به سراغ کس دیگری می‌روند.

• با لحن قاطعی به فرد قلدر بگوید این رفتار باید خاتمـه پیدا کند. قلدرها بچه‌هایـی را برای آزار دادن انتخاب می‌کنند کـه فکر می‌کنند با آن‌ها درگیر می‌شـوند. شاید با ایسـتادگی بچه‌ی شما طرف مقابل کوتاه بیاید.

• اگر حرف زدن بی‌فایده بود، از فرد قلدر پرهیز کند. به فرزندتان نصیحت کنید از دستشویی‌ها یا جاهای خلوتی که فرد قلدر می‌تواند او را در آن‌ها تنها گیر بیندازد دوری کند. پیشنهاد کنید برای رفتن به مدرسه، سر کار، یا محل بازی جاهای دیگری را انتخاب کند.

• بـه فرزندتان پیشـنهاد کنید در مدرسـه یک بزرگ‌تـر را در جریان این وضع بگذارد. معلم‌ها و مسئولان مدرسه وظیفه دارند برای درس خواندن فضای امنی ایجاد کنند. تأکید کنید این بچه‌بازی نیست. بچه‌ی شما در واقع دارد به بچه‌های دیگری کمک می‌کند که فرد قلدر ممکن است به آن‌ها صدمه بزند.

✓ اگر تلاش‌های فرزندتان با شکسـت مواجه شد، باید با والدین آن بچه تماس بگیرید. اما متوجه باشید که والدین ممکن است کمک چندانی نکنند. احتمالاً یک بچه‌ی مشکل‌ساز از خانواده‌ای مشکل‌ساز می‌آید.

✓ با مسئولان مدرسه حرف بزنید. هرقدر لازم اسـت پیش بروید، حتی تا سطح مدیریت مدرسه، تا نتیجه بگیرید. اگر ظاهراً هیچ کدام از این کارها فایده‌ای نداشت یا یک گروه بزرگ فرزندتـان را آزار می‌دهند، شـاید بخواهید بچه‌ی خود را به مدرسه‌ی دیگری ببرید.

✓ به فرزندتـان اعتمادبه‌نفس بدهیـد تا افراد قلـدر را از خودش برانـد. بچه‌هایی که به اندازه‌ی کافی اعتمادبه‌نفس داشـته باشند، بیشـتر می‌توانند بدون ترس از تحقیر شدن در برابر بقیه‌ی بچه‌ها، یعنی همان چیزی که افراد قلدر می‌خواهند، با آن‌ها رودررو شوند و مذاکره کنند. برای آشنایی با راه‌حل‌هایی که به بالابردن اعتمادبه‌نفس کمک می‌کند به فصل ۳ مراجعه کنید.

✓ **در مورد خودشـان و آنچه دوستان می‌توانند برای هم انجام بدهند درک عمیقـی دارنـد:** با این آگاهی می‌شـود فهمید که هیچ‌کس کامل نیست. به فرزندتان کمک کنید ببینند دوستی که معایبی دارد به خاطر سایر خصوصیات فـردی‌اش ارزش ادامه‌ی ارتباط را دارد یا نه. بچه‌های باهوش نقاط ضعف انسانی را درک می‌کنند، حتی مال خودشان را.

اضافه کردن مسئولیت‌ها

در فصل ۱۰ به مقداری از منافع واگذاری مسئولیت برای بزرگ کردن بچه‌های موفق اشاره شده. حالا که فرزندتان بزرگ‌تر شده، این منافع افزایش می‌یابند: مسئولیت‌پذیری، پایه‌گذاری اخلاق کاری و تمایل در به سرانجام رساندن کار، اینکه بشود روی او حساب کرد و به او تکیه کرد، احساس غرور و موفقیت، و ترکیبی از سایر چیزهای با ارزش که با مفهوم باهوش بودن هماهنگی دارد (نگاه کنید به فصل ۱).

این‌ها نکات مفیدی برای کنترل کردن وظایف مربوط به خانه هستند:

- ✓ **برای تقسیم وظایف مربوط به کارهای خانگی یک جلسه‌ی خانوادگی برگزار کنید.** به «کارهایی که فرزندتان می‌تواند انجام بدهد» به کادر نظریات مراجعه کنید. موقع تقسیم وظایف علایق، زمان، و سطح مهارت‌ها را در نظر بگیرید.
- ✓ **وظایف را روی یک تابلو یا تقویم بنویسید، در نتیجه هرکس می‌داند چه کاری را باید در چه زمانی انجام بدهد.** با این روش، فرزندتان بدون غر زدن به شما مسئولیت انجام کارش را به عهده می‌گیرد.
- ✓ **از غر زدن در مورد وظایف پرهیز کنید.** یک‌بار یادآوری کنید و قبل از آنکه فرزندتان شروع به اعتراض بکند بحث را قطع کنید. صراحت داشته باشید، مثل «لطفاً قبل از شام سگ را تمیز کن.» اگر به‌صراحت حرف زدن فایده‌ای نداشت، راه‌حل خلاقی برای انجام وظایف پیدا کنید. از فرزندتان بخواهید کار را در مدت‌زمان معینی انجام بدهد، یا یادداشت بگذارید که «مرا بشویید!» یا «من بو می‌دهم! مرا توی سطل آشغال بیندازید.» اگر شوخ‌طبعی بی‌فایده بود، بگذارید نتایج انجام ندادن کار را ببینند تا به انجام دادن کارها تشویق شود. وقتی بچه‌ی شما لباس برای پوشیدن نداشت، یادش می‌آید لباس‌هایش را بشوید. اگر بگویید تا اتاق خوابش تمیز نشده نمی‌تواند با دوستانش بیرون برود، مطمئن باشید تحت فشار قرار می‌گیرد و اتاق را تمیز می‌کند. بچه‌های باهوش در مورد ضرورت‌ها انتخاب‌های عاقلانه‌ای می‌کنند.
- ✓ **هر وقت امکان دارد کارها را جابه‌جا کنید.** هیچ‌کس دوست ندارد هر روز همان وظایف همیشگی را بر عهده داشته باشد. گذشته از این، شما می‌خواهید فرزندتان برای مستقل شدن در کارهای مختلفی مهارت پیدا کند.



- ✓ **همراه فرزندتان به کارهای خانه بپردازید.** یک روز خانوادگی انجام کارهای خانه تعیین کنید. کار کردن با دیگران سرگرم‌کننده‌تر به نظر می‌رسد. آهنگ بگذارید، ترانه بخوانید و برقصید. بعد از آن، با هم کار خاصی انجام دهید، مثل غذا خوردن در بیرون از خانه، رفتن به سینما، یا بازی با هم.

  هیچ‌کس نمی‌گوید انجام وظایف باید جدی باشد.

- ✓ **تعریف کنید.** نشان بدهید می‌فهمید یک کار خوب انجام شده، یا نشان بدهید که اصلاً متوجه شده‌اید کاری انجام گرفته است.



هیچ‌وقت کارهایی را که فرزندتان انجام نداده دوباره انجام ندهید. در وهله‌ی اول این مسئولیت فرزندتان است. در وهله‌ی دوم، هیچ‌چیز بیشتر از اینکه کاری را که

کارهایی که فرزندتان می‌تواند انجام بدهد

بچه‌هایی که در دوره‌ی راهنمایی تحصیل می‌کنند می‌توانند بدون اینکه شما به ایجاد عقده‌ی سیندرلا متهم شوید در خانه صدها کار را به عهده بگیرند:

- ✓ کمک در آشپزی.
- ✓ شستن سگ.
- ✓ گردگیری خانه.
- ✓ خالی کردن لباس‌های داخل خشک‌کن.
- ✓ غذا دادن به حیوانات خانگی.
- ✓ تا کردن و جمع کردن لباس‌ها.
- ✓ خرید مواد خوراکی (کمک در فروشگاه و جمع و جور کردن چیزهایی که دارید می‌خرید.)
- ✓ اتو کردن لباس‌ها.
- ✓ پر و خالی کردن ماشین ظرفشویی.
- ✓ کوتاه کردن چمن.
- ✓ کاشتن گل و سبزه.
- ✓ واکس زدن کفش‌ها.
- ✓ برق انداختن اشیای نقره.
- ✓ غذا درست کردن.
- ✓ انجام دادن کارهای ساده.
- ✓ جدا کردن مواد بازیافتی.
- ✓ بیرون بردن زباله.
- ✓ تمیز کردن اتاق خواب‌هایشان.
- ✓ به گردش بردن سگ.
- ✓ شستن لباس‌ها.
- ✓ شستن ظرف‌ها.
- ✓ شستن / گردگیری یا دستمال کشیدن کف خانه.
- ✓ مراقبت از نوزاد.
- ✓ آب دادن به گیاهان خانگی.

شما برای انجام آن وقت و نیرویتان را گذاشته‌اید کسی دوباره انجام بدهد روحیه‌ی شـــما را خراب نمی‌کند. اگر فرزندتان کارش را درست انجام نداده، مشخصاً بگویید کدام قســمت‌ها می‌خواهید بهتر انجام بگیرد. تأکید کنید وظیفه‌ی او این است که همیشه نهایت تلاشش را بکند و آن هم نه فقط در مدرسه. اما اگر می‌خواهید کاری به روش بی‌نقــص خاصی انجام بگیرد و هیچ حالت دیگری را نمی‌پذیرید، خودتان آن را انجام بدهید.

تمرین کارهای فوق برنامه

بچه‌هــا در دوره‌ی راهنمایی، مثل کــودکان کوچک‌تر، از طریق بازی یاد می‌گیرند. آن‌ها بازی‌های صفحه‌دار، ورزش، کارهای تفننی، و کلکسیون‌هایشان را دوست دارند. فقط حالا، فرزند شما زمان زیادتری را به بازی در گروه‌های بزرگ‌تر می‌گذراند، مثل ورزش‌های گروهی و در کلوپ‌های آموزشی، که قوانین خودشان را اعمال می‌کنند. بازی در سنین نوجوانی مثل فشارسنج مسئولیت‌پذیری و روابط اجتماعی است که در پیش دارند. با این منطق، هرقدر تجربه‌ی بچه‌ی شـــما در زمینه‌ی فعالیت‌های فوق برنامه بیشتر باشد، می‌تواند بهتر و درست‌تر این مرحله را طی کند و در نتیجه بهتر بزرگ می‌شود.

تحقیق و جستجو: با ارزش یا اسباب زحمت؟

یک آموزش هوشـــمندانه از مرزهای آکادمیک فراتر می‌رود. در سال‌های راهنمایی تجربیات خارج از کلاس به این دستاوردها منتهی می‌شود:

- ✓ مهارت‌ها و توانایی‌هایی که یک عمر دوام می‌آورند.
- ✓ مهارت‌های اجتماعی.
- ✓ علاقه‌مندی‌های گسترده‌تر.
- ✓ زمینه‌های بیشتری برای خلاقیت.

در مــورد فعالیت‌هــای فوق برنامه مشــکل از زمانی آغاز می‌شــود کــه یا زیادی روز کودکتان را پر کرده باشید، یا به آن کارها قبلاً علاقه‌مند نباشد. در این صورت برنامــه‌ی کاری فرزندتان بیش از حد ســنگین و اضطراب‌آور می‌شــود. با دیدن هریــک از این تغییــرات در رفتار فرزندتان منتظر دیدن هریــک از این تغییرات رفتاری در او باشید:

- ✓ نگران می‌شود، به‌خصوص قبل از اینکه برود تا کار به‌خصوصی را انجام بدهد.
- ✓ زود به گریه می‌افتد.
- ✓ نمراتش پایین آمده‌اند.
- ✓ تظاهر به بیماری می‌کند.
- ✓ با خواهرها و برادرها و دوستان بیشتر دعوا می‌کند.
- ✓ به‌طور مکرر و بدون علت روشنی از کوره درمی‌رود.
- ✓ به‌راحتی ناامید می‌شود.
- ✓ اعتمادبه‌نفسش را از دست داده.
- ✓ حاضر نیست از خانه بیرون برود که از نظر من روشن‌ترین نشانه است.
- ✓ دچار شدنش به اختلال خواب.
- ✓ معمولاً خسته است، حتی بعد از بیداری.



وقتی از فرزندتان می‌خواهید در یک فعالیت دیگر هم شرکت کند، این را در نظر بگیرید: اگر مدام برای غنی کردن و بهبود بخشیدن مهارت‌ها تلاش کنید، شاید موجب شوید فرزندتان تصور کند شما او را آن‌طور که هست قبول ندارید. و این، برای اعتمادبه‌نفس فرزندتان و هماهنگی خانواده‌ی شما خوب نیست.

خلق خلاقیت از کسالت

یکی از مزایای عمده‌ی بیکاری، خلق چیزی دیگر است. به بیان دیگر، خلاقیت از بی‌حوصلگی می‌آید. آن موقع است که فرزندتان به اطرافش نگاه می‌کند، به دنبال مواد و اشیایی برای بازی می‌گردد، و کاری جدید خلق می‌کند.



هرقدر بیشتر برای فرزندتان برنامه‌های تفریحی تدارک ببینید، بیشتر فکر می‌کند باید او را سرگرم کنند و کمتر می‌تواند خودش به‌تنهایی سرگرم شود. گذشته از برانگیختن خلاقیت که در فصل یک در مورد آن بحث کرده‌ام، می‌خواهم اینجا از یک مهارت مهم زندگی صحبت کنم.

خلاقیت فرزندتان را با آنچه در زیر می‌آید برانگیزید:

از میان بردن اضطراب

بچه‌ها، حتی آن‌هایی که باهوشند، مثل بزرگ‌ترها تحت فشار روانی قرار می‌گیرند. چرا نباید به بچه‌ها هم روش‌هایی را برای کاهش دادن اضطراب آموزش بدهیم؟ وقتی فرزندتان هنوز کوچک است روش‌هایی را با او تمرین کنید که ممکن است در سال‌های بعد به آن‌ها نیاز داشته باشد. تعدادی از این روش‌های جایگزین برای کمک به بازسازی ذهنی و جسمی فرزندتان را انتخاب کنید:

- ✓ **کاهش دادن حجم کار.** اگر سنگینی بیش از حد برنامه مشکل‌ساز شده است. از فرزندتان بخواهید سه فعالیت را مشخص کند که بیشتر از همه دوست دارد یا اینکه دلش می‌خواهد کدام برنامه‌اش عوض شود. ممکن است از پاسخ او متعجب شوید. شما فکر می‌کنید با گذاشتن برنامه‌های پشت سرهم برای فرزندتان او را خوشحال می‌کنید. اما من حدس می‌زنم او بگوید ترجیح می‌دهد بیشتر برنامه‌های خانوادگی داشته باشد و وقت‌گذرانی کند تا اینکه به فعالیت‌های اضافه مشغول شود.
- ✓ **یوگا را به برنامه‌هایش اضافه کنید.** حتی بچه‌های پیش‌دبستانی هم دارند برای کاهش اضطراب هنر تنفس و کنترل عضلات را می‌آموزند. می‌دانم یوگا یک کلاس دیگر هم به کلاس‌های فرزندتان اضافه می‌کند، اما مهارت‌هایی که یوگا ارائه می‌دهد یک عمر به کار می‌آید.
- ✓ **تنفس عمیق.** این کار می‌تواند با شمردن تا ده همراه شود.
- ✓ **مدتی فعالیت‌ها را متوقف کنید.** گاهی یک وقفه به اندازه‌ی کافی آرامش به همراه می‌آورد تا بتوان برنامه‌های کاری دشوار را از سر گرفت.
- ✓ **گوش دادن به یک موسیقی آرامش‌بخش.** در مورد اینکه چطور موسیقی شیاطین را رام می‌کند فصل ۵ را بخوانید.
- ✓ **فکر به چیزی خوشایند و آرامش‌بخش.** به عنوان نمونه بازی در ساحل، یک اسباب‌بازی پارچه‌ای مورد علاقه، و گوش دادن به خش‌خش برگ‌ها. از فرزندتان بخواهید برای تجدید قوا و کاهش اضطراب این صحنه‌ها را تصور کند.
- ✓ **مشارکت در فعالیت‌های بدنی، مانند دویدن، پریدن، دوچرخه‌سواری، یا راه رفتن در محله.** بچه‌هایی که مدت زیادی روی یک کار تمرکز می‌کنند یا به هر شکل از نظر فعالیت بدنی مشکل دارند می‌توانند با یک دوره فعالیت بدنی اضطراب خود را کاهش دهند.
- ✓ **به فرزندتان یاد بدهید قبل از درگیر شدن در کاری که نمی‌خواهد انجام بدهد یا برایش ناراحت‌کننده است بگوید نه.** این یعنی به تصمیم‌گیری‌های فرزندتان توجه کنید. شما می‌خواهید آدمی تربیت کنید که در موارد جدی‌تر به اندازه‌ی کافی اعتمادبه‌نفس داشته باشد تا «نه» بگوید. بنابراین باید وقتی فرزندتان می‌گوید «فعالیت‌های بیشتر نه.» یا «من دیگر نمی‌خواهم پاتیناژ (یا درس پیانو، درس فرانسه یا هرچیز دیگری) یاد بگیرم.» به حرف او توجه کنید.

✓ **بیش از حد بر وظایف پدرومادری‌تان تکیه نکنید.** هیچ قانون پدر یا مادری نمی گوید فرزندتان باید بیش از حد در هر نوع فعالیت، باشگاه، یا تیم‌های ورزشی که در محیط شما وجود دارد درگیر باشد. در این مورد کمی به صورت گزیده‌عمل کنید: مهم‌ترین فعالیت زمانی است که خانواده‌ی شما با هم می گذرانند.

✓ سعی کنید برای فرزندتان اوقاتی فراهم کنید که بی‌حوصله شود. در این مورد به خودتان سخت بگیرید، به‌خصوص اگر فرزندتان عادت دارد از یک مجموعه برنامه‌های خلاق از پیش آماده‌شده استفاده کند. با فرزندتان کاری نداشته باشید یا دوستانش را برای بازی دعوت نکنید. به بچه‌ی بی‌خوصله‌تان بگویید این وقت برای این است که خودش به‌تنهایی بفهمد می‌خواهد چه‌کار کند.

✓ مانند آنچه در فصل ۷ پیشنهاد شده، اسباب‌بازی‌ها و مواد خلاق انتخاب کنید و در گوشه‌وکنار خانه بگذارید.

✓ برای مدت معینی هر نوع وسیله‌ی ارتباط‌جمعی را از برق بکشید.

✓ هرقدر فرزندتان غرولند کرد که «حوصله‌ام سر رفته.» اجازه ندهید در یک بازی غرق شود یا تلویزیون تماشا کند.

✓ روی این تأکید کنید که، «مسلماً بچه‌ی باهوشی مثل تو عاقبت به فکرش می‌رسد چه‌کار کند.»

کنار آمدن با احساس رقابت

رقابت یکی از واقعیت‌های زندگی‌ست. فرزند شما برای نمراتش رقابت می‌کند. در ورزش، برای کسب مقامی در شورای دانش‌آموزی، و برای جلب توجه دست به رقابت می‌زند. برای بسیاری از بچه‌ها رقابت انگیزه ایجاد می‌کند. اما رقابت فقط مسئله‌ی بردن نیست، حداقل نباید این‌طور باشد.

از آنچه می‌گویم برداشت غلط نکنید. من با برنده شدن مخالف نیستم. بردن احساس خوبی‌ست. من هرچند وقت یک‌بار از لذت یک برد خوب برخوردار می‌شوم و مطمئنم در مورد شما هم همین‌طور است. اما شما هم چه ببرید و چه ببازید، از اینکه بدانید با همه‌ی وجود تلاش کرده‌اید لذت نمی‌برید؟ شما از اینکه این بار از دفعه‌ی قبل بهتر عمل کرده‌اید لذت نمی‌برید؟ این‌ها چیزهایی هستند که باید به فرزندتان بیاموزید.

مشکلات ناشی از تمرکز بر همیشه برنده بودن این‌هاست:

- ✓ فرزندتان خود را مجبور می‌بیند همیشه نفر اول باشد.
- ✓ فرزندتان اگر برنده نشـــود احساس می‌کند بازنده است، اگرچه برای انجام یک کار تلاش زیادی کرده و موفقیت‌هایی داشـــته. بار دیگر، او با خودش حســـاب می‌کند، «اگر نتوانم برنده شوم چرا باید به خودم زحمت این کار را بدهـــم؟» بعد اگر اصلاً تلاش کند، از دفعه‌ی قبل به‌مراتب کمتر ســـعی خواهد کرد.
- ✓ هربار پای رقابت به میان بیاید فرزندتان علاقه‌اش را از دست می‌دهد.
- ✓ فرزندتان از بردن می‌ترسد چون از او انتظار می‌رود همیشه برنده شود، که می‌داند غیرمنطقی است.
- ✓ فرزندتان این را درک نخواهد کرد که چیزی می‌تواند برایش خوب باشد، برایش لذت‌بخش باشد، یا فقط ادامه دادن کار به نفع او خواهد بود. او این دیدگاه را که روند کار و بودن در جمع چقدر لذت‌بخش است از دست می‌دهد.



فرزندتـــان باید برای شـــرکت در رقابت خود را قوی احســـاس کند و اعتمادبه‌نفس داشته باشد.

چگونه احساســـی مثبت راجع به رقابت در فرزندتان ایجاد کنید؟ هر زمان راجع به رقابت‌های ورزشی، نمرات یا شرکت در انتخابات مدرسه صحبت می‌کنید، نکات زیر را به یاد داشته باشید:

- ✓ **به کار انجام‌شـــده بها دهید، نه نتیجه‌ی نهایی.** به جای اینکه بگویید «کی برنده شد؟» یا «نمره‌ات چند شد؟» بپرسید «چطور شد؟» یا «بهترین/ آسان‌ترین قسمت امتحان/ بازی کدام بود؟» یا «از امتحانت راضی هستی؟» باید به انجام کارها بها داد.
- ✓ **توانایی باخت بدون احساس شکست را در فرزندتان تقویت کنید.** به کودکتان کمک کنید بفهمد که برد و باخت هر روز پیش می‌آید. زمانی که احســـاس بدی دارد به او بگویید «باختن خیلی سخت است اما...» بعد به او برای فراموش کردن شکست و حرکت به جلو کمک کنید. نقاط قوت منحصربه‌فرد او را یادآوری کنید.



فرزندتان را تشویق کنید به تلاش ادامه دهد چون استمرار تلاش احساس خوبی در درون انسان به وجود می‌آورد.

✓ **از احساساتی شدن در مورد رقابت‌ها پرهیز کنید. زبانتان را گاز بگیرید.** ولی دهانتان را بسته نگه دارید. اگر لازم است، در زمان انجام فعالیت‌های رقابتی در منزل بمانید و به محل برگزاری نروید. مراقب باشید آن‌قدر درگیر بازی یا فعالیت نشوید که به فرزندتان فشار وارد کنید یا جنبه‌ی تفریحی مشارکت در آن را از بین ببرید.



این رقابت متعلق به شما نیست. مال فرزندتان است. اگر زیادی درگیر آن شده‌اید، عقب‌نشینی کنید.

✓ **به چیزی بیش از برد یا نمره‌ی بالا بها دهید.** چیزی در مورد فرزندتان و نحوه‌ی مشارکت او برای برد را انتخاب کنید: «تو با صبر و لبخندت به مربی‌ات دلگرمی می‌دادی.» «چقدر خوب آرامشت را حفظ کردی وقتی...»، «این دفعه دو نمره بالاتر گرفتی.» بچه‌هایی که تشویق می‌شوند، همیشه برنده‌اند.

مراقبت از قدرت ذهنی دختران

زمانی که بچه‌ها پا به دوران نوجوانی می‌گذارند، اتفاق عجیبی روی می‌دهد. دخترها و پسرها متوجه می‌شوند که دختر و پسرند. همین‌طور اطرافیان آن‌ها.

می دانم حالا زندگی برای زنان به گونه‌ی دیگری است. اما ممکن است شما و معلمان هنوز با هر جنس به گونه‌ای منحصربه‌فرد رفتار کنید، البته با رعایت مساوات در آموزش. ممکن است سهواً زمانی که بر هوش، توانایی و اعتمادبه‌نفس دخترتان صحه می‌گذارید، در حال سرکوب او باشید. اطمینان حاصل کنید که دخترتان در خانه و مدرسه از آموزشی فارغ از جنسیت سود می‌برد:

✓ **هیچ‌وقت تسلیم کلیشه‌ها نشوید.** از بچگی، لباس‌هایی را برای دخترتان انتخاب کنید که به او قدرت بازی و بالا و پایین پریدن آزادانه را بدهد. رنگ‌های شاد به او بپوشانید. از تزیین افراطی اتاق‌خواب او پرهیز کنید، مگر اینکه خودش به‌طور خاص آن را بخواهد. به جای آن از کاغذدیواری، تجهیزات و تابلوهایی استفاده کنید که تحرک و قدرت را در او تقویت کنند. و زمانی که کارهای خانه را تقسیم می‌کنید، لطفاً همیشه آشپزی را به دخترتان واگذار نکنید و بیرون بردن آشغال‌ها را به پسرتان.



از لباس‌ها، اشـیا و فعالیت‌هایی که خاص یک جنس هستند، دوری کنید. بگذارید تمایلات طبیعی دخترتان انتخاب‌ها را انجام دهد.

- **اسباب‌بازی‌ها و بازی‌های غیرجنسیتی را بیابید که حس کنجکاوی را تقویت کرده و فرزندتان را به ماجراجویی تشویق کنند.** راهنمایی‌های مربوط به انتخاب اسباب‌بازی را که برای هر دو جنس مناسب است، در فصل ۷ ببینید. با هم اشیا و بازی‌های فکری و ورزشی اختراع کنید. با دخترتان همان‌طور سروصدا راه بیندازید و بازی کنید که با پسرتان.

- **مراقب کلیشـه‌های جنسیتی در کتاب‌های فرزندتان باشید.** مراقب داستان‌هایی که فعالیت‌ها را به قهرمانان مرد محدود می‌کنند و کار تماشا و تشویق را به قهرمانان زن واگذار می‌کنند، باشید. سعی کنید تعداد کتاب‌های با قهرمانان زن با تعداد کتاب‌های دارای قهرمانان مرد برابر باشد.

- **مراقب کلاس فرزندتان باشید. اطمینان حاصل کنید که معلم به پسرها به اندازه‌ی دخترها بها دهد.** بپرسید که آیا کارها براساس جنسیت تقسیم می‌شوند یا هرکس به‌نوبت (و فارغ از جنسیت) کاری را انجام می‌دهد.



زمانی که در مدرسه درس‌های مربوط به سرخپوستان امریکایی را می‌خواندیم، معلم از دخترها می‌خواست که با کاغذ بچه‌سرخپوست درست کنند و پسرها باید تیر و کمان می‌ساختند. این روند باید متوقف شود!

- **بـه دختر‌تـان بفهمانید که می‌توانـد هر کاری دوسـت دارد انجام دهـد.** بگذارید بداند که هیـچ دری نباید به‌خاطر دختر بودنش به روی او بسته شود.

- **دخترتان را تشویق کنید تا در کلاس حرف بزند و سؤال بپرسد.** به او تأکید کنید که نباید به خاطر خوشحال کردن دیگران، افکارش را مخفی نگه دارد.

- **در مورد کلیشه‌های جنسیتی موجود در رسانه‌ها بحث کنید.** از دخترتان بپرسید که فکر می‌کند چه چیزی کلیشه است. مثلاً به دختران خیلی لاغری که لباس‌های خیلی تنگ می‌پوشند، اشاره کنید. به دخترتان بگویید که اغلب دختران و زنان هیچ شباهتی به این تصویر ندارند. مراقب اعتمادبه‌نفس دخترتان در زمینه‌ی قیافه، بدن و از همه مهم‌تر افکارش باشید.



افکار شما بر پیام‌های سنتی‌ای که دخترتان از جاهای دیگر، مانند تلویزیون، فیلم‌ها و بازی‌های ویدئویی و کتاب‌ها دریافت می‌کند، پیروز خواهد شد.

✓ **فرض را بر این بگذارید که دخترتان به ریاضیات، علوم و تکنولوژی علاقه دارد و می‌تواند در آن‌ها موفق شود.** همه‌ی کودکان به‌طور طبیعی در این زمینه‌ها کنجکاوند. دخترها در این رشته‌ها نمرات خوبی می‌گیرند تا زمانی که پیامی دریافت می‌کنند که می‌گوید در این زمینه‌ها ناتوانند. اجازه ندهید دخترتان جزئی از سیستمی شود که می‌گوید دخترها نمی‌توانند در علوم یا تکنولوژی موفق باشند. (احتمالاً این افسانه را پسرانی آغاز کرده‌اند که می‌خواسته‌اند نمرات بهتری در کلاس بگیرند.)

✓ **دخترتان را در بیرون از مدرسه نیز درگیر ریاضیات و علوم کنید.** از او بخواهید مخارج خرید را حساب کند. درون کاپوت ماشین را به او نشان دهید یا به او بگویید که یک مدار الکترونیکی چطور کار می‌کند. آموزش را کاربردی و مفرح کنید.

✓ **از فعالیت‌های ورزشی دخترتان حمایت کنید.** تحقیقات نشان می‌دهد که دختران ورزشکار از لحاظ بدنی و فکری سالم‌تر و قوی‌ترند. احساس بهتری نسبت به خود دارند، تحصیلاتشان را بیشتر ادامه می‌دهند و احتمال اعتیاد به مواد مخدر یا بارداری ناخواسته در آن‌ها کمتر است. در بزرگسالی، اغلب مدیران زن ورزشکار بوده‌اند و همچنان به برنامه‌های ورزشی خود ادامه می‌دهند. به خاطر اینکه ورزش اعتمادبه‌نفس لازم برای خطر کردن، رقابت و رهبری تیمی را به آن‌ها می‌دهد.

✓ **ترتیبی دهید تا دخترتان با زنان دانشمند، گزارشگر ورزشی و مهندس کامپیوتر دیدار کند.** بگذارید او بداند که می‌تواند مثل آن‌ها شود یا هرچیز دیگری که خودش انتخاب کند. به او کمک کنید یاد بگیرد چگونه حرفه‌های غیرسنتی را دنبال کند، البته اگر دوست دارد.

✓ **یک برنامه‌ی مخصوص مادران و دختران راه بیندازید.** زمان مناسب برای این برنامه سال‌های راهنمایی و دبیرستان است. در این سال‌ها کلیشه‌ها و نگرانی‌ها در مورد بلوغ ظاهر می‌شود. می‌توان در گروه بحث به راه انداخت، کتاب‌های فاقد کلیشه‌های جنسی خواند و درباره‌ی آن‌ها صحبت کرد، با زنان شاغل در بخش‌های مختلف دیدار کرد، یا سفرهایی کوتاه به محیط‌های کاری نامتداول برای زنان، مانند کارخانه‌ها، دادگاه‌ها یا ایستگاه‌های آتش‌نشانی ترتیب داد.

فهم ارزش پول

شما می‌دانید که فرزندتان زمانی موفق است که قدر پول را بداند. بچه‌های باهوش می‌دانند چطور از پولشان استفاده کنند. رفتارهای درست در مورد مسائل مالی شامل بودجه‌بندی، پس‌انداز و خرج عادلانه است. برای تکمیل وظیفه‌ی خود به عنوان والدین یک کودک باهوش، به کودک خود کمک کنید تا اصول مدیریت مالی را بیاموزد.

شریک کردن کودک در مسائل مالی خانواده

پول را به تجربیات روزمره‌ی فرزندتان مرتبط کنید:

✓ **صحبت درباره‌ی پول را زود شروع کنید.** عادت کنید که تجارب شخصی‌تان، اشتباهات و اینکه چگونه با آن‌ها سروکله می‌زنید را با توجه به فهم فرزندتان برای او توضیح دهید. بچه‌های ۳ ساله می‌توانند سکه‌ها و اعداد روی اسکناس‌ها را تشخیص دهند. مفاهیم دادوستد یا تعویض پول با کالا را در او تقویت کنید. به بچه‌های بزرگ‌تر نحوه‌ی کار با پول، مثلاً نوشتن چک، دادن پول یا پرداخت جریمه را نشان دهید.

✓ **بگذارید فرزندتان درحالی‌که بزرگ می‌شود با پول سروکار داشته باشد.**

- در حال فروشگاه‌بازی در خانه، دادن و گرفتن پول را تمرین کنید.
- به فرزندتان مقدار کمی پول بدهید تا خوراکی مناسبی برای خودش بخرد.
- او را تشویق کنید پول‌هایش را در قلک پس‌انداز کند و پس از اینکه مقدار مناسبی پول جمع شد، یک حساب بانکی برایش باز کنید. یک حساب جداگانه برایش باز کنید و دفترچه‌اش را پیش خود او بگذارید تا جمع شدن تدریجی پول را ببینند. از فرزندتان بخواهید قسمتی از پول توجیبی یا هدایای نقدی‌اش را برای پس‌انداز کنار بگذارد تا مدیریت مالی را بیاموزد.



دفترچه‌ی بانکی را در جایی مناسب نگه دارید. نیازی به یک دفترچه‌ی ورقه‌ورقه و پاره‌پاره ندارید یا نمی‌خواهید دفترچه را گم کنید.

فعالیت‌های مناسب تابستانی

بچه‌های باهوش دوست دارند فعالیت‌های ذهنی‌شان را بیرون از مدرسه نیز ادامه دهند، اما در تابستان آب و هوایی هم عوض کنند. برای استفاده‌ی بهتر از زمان دوری از تحصیلات رسمی، به فعالیت‌های زیر فکر کنید:

- ✓ **کمپ زدن:** پیک‌نیک‌های معمولی روزانه، کمپ‌های شبانه و کمپ‌هایی با تأکید بر موضوعی خاص، مانند زبان خارجی، ورزش یا هنر را در نظر داشته باشید. کمپ‌ها می‌توانند کل تابستان یا چند هفته، یا تعطیلات آخر هفته یا در روزهایی خاص یا در هر روزی برگزار شوند.

نگذارید فرزندتان هنگام ورود به دانشگاه برای اولین بار به‌تنهایی خانه را ترک کند. بچه‌هایی که در دانشگاه برای اولین بار تنها می‌مانند، به خاطر دلتنگی برای خانواده، بیشتر مشکل تطابق با محیط دارند و بیشتر از دانشگاه اخراج می‌شوند.

- ✓ **کمپ‌های همراه با برنامه‌های مشاوره‌ی آموزشی:** دنبال کمپ‌هایی بروید که به بچه‌های بالای ۱۲ سال مشاوره‌ی آموزشی می‌دهند. در این کمپ‌ها فرزندتان در مورد رهبری آموزش می‌بیند و دیدی متفاوت نسبت به زندگی در کمپ پیدا می‌کند و در عرض یکی دو سال آینده یک شغل حقوق‌دار پیدا می‌کند.

- ✓ **مدرسه‌ی تابستانی:** بسیاری از مدارس یا مراکز اجتماع کلاس‌های منفردی برگزار می‌کنند که آسان‌تر از کلاس‌های عادی مدرسه است. اما این کلاس‌ها، فرصتی برای کشف چیزی جدید یا تمرین و کار بر روی علایق فعلی هستند.

- ✓ **برنامه‌های بازآفرینی:** شاید فرزند شما ترجیح دهد به جای گذراندن یک روز پر کار در کمپ، در کلاس‌های دیگر مانند سفالگری یا گلف در پارک محل یا مرکز اجتماع شرکت کند.

- ✓ **برنامه‌های ترتیب داده شده توسط گروه‌های خاص:** برای یافتن انجمن‌ها یا گروه‌هایی که عجیب‌ترین خواسته‌های فرزندانتان مانند کسب اطلاعات در مورد پروانه‌ها، گیاه‌شناسی یا ورزشی خاص را ارضا کنند، در اینترنت جستجو کنید یا به کتابخانه بروید.

- ✓ **پروژه‌ی پژوهشی:** موضوعی را که مورد علاقه‌ی فرزندتان است یا همیشه می‌خواسته در مورد آن بیشتر بداند، در نظر بگیرید. بعد به او اجازه دهید در کتابخانه‌ها، موزه‌ها، کتابفروشی‌ها و اینترنت گم شود. شاید دوست داشته باشد در مورد اطلاعاتی که جمع می‌کند، مقاله‌ای بنویسد یا تصاویر و نقشه‌هایی رسم کند.

- ✓ **کار داوطلبی:** بچه‌های باهوش مهربانند. چرا فرزندتان را تشویق به انجام کاری خوب برای دیگران در تابستان نکنید؟ فرزندتان می‌تواند علف‌های هرز خانه‌ی فردی مسن را بکند، از کودکی نگهداری کند یا برای نابینایان کتاب بخواند.

کار خیریه از خانه آغاز می‌شود. فرزندتان می‌تواند لباس‌ها و اسباب‌بازی‌هایی را که نمی‌خواهد به دیگران ببخشد، به شما در کار خانه کمک کند و در محل کار شما، خرده‌کاری‌هایی انجام دهد.

✓ **کسب‌وکار شخصی:** فرزندتان را تشویق کنید با فروش لباس‌ها یا اسباب‌بازی‌های دست دوم خود یا گنجاندن بطری‌های آب و ساندویچ در غرفه‌ی لیمونادش، مهارت‌های کسب و کار، ریاضیات، سازماندهی و مقاومت خود را امتحان کند. این غرفه می‌تواند برای داشتن مراجع بیشتر در کنار مسیر دوچرخه‌سواری، در ایستگاه اتوبوس یا نزدیک یک فعالیت ورزشی برپا شود.

✓ **پروژه‌های اجتماعی:** فرزندتان را تشویق کنید دوستانش را برای شروع فعالیتی عام‌المنفعه سازماندهی کند، مانند کندن علف‌های هرز پارک. بچه‌های موفق دوست دارند مشکلات را حل کنند و در حین تقویت توانایی‌های رهبری‌شان، اوضاع را بهبود بخشند.

✓ **تعیین اهدافی برای تعطیلات تابستان:** به فرزندتان توصیه کنید فهرستی از فعالیت‌هایی را که در زمان مدرسه زمان کافی برای انجام آن‌ها ندارد بنویسد. مثلاً یادگرفتن مهارتی جدید مثل دوچرخه‌سواری یا خواندن تعدادی کتاب برای تفریح. جزئیات لازم را در فهرست بگنجانید. این‌طوری می‌توانید وقتی فرزندتان می‌گوید «حوصله‌ام سر رفته»، او را راهنمایی کنید.

- فرزندتان را به خواربارفروشی بفرستید. در آغاز کار یکی دو مورد از خریدهایتان را روی کاغذ بنویسید و پول و کاغذ را در کیف پول، کیسه یا پاکت نامه بگذارید و به فرزندتان بدهید تا به خرید برود. به‌تدریج، فرزندتان می‌تواند خودش اجناس را انتخاب کند، در صف پرداخت بایستد و پول بپردازد و باقیمانده را دریافت کند. اگر فروشگاهی در نزدیکی منزل شما وجود ندارد، خودتان او را به فروشگاه ببرید، ولی بگذارید خرید را او انجام دهد.

✓ **در مورد فرایند ذهنی که معمولاً پیش از خرید چیزی رخ می‌دهد، صحبت کنید.** گه‌گاه در هنگام خرید از بازار یا سوپرمارکت، درباره‌ی این افکار با فرزندتان صحبت کنید. نظر فرزندتان را در مورد قیمت یا کیفیت جنسی که می‌خواهید بخرید، جویا شوید.

✓ **به فرزندتان یاد دهید که برنامه‌ریزی پیش از خرید از خرید بی‌برنامه و خرید اجناس بی‌مصرف جلوگیری می‌کند.** در عین حال در نظر داشته باشید که خرید بی‌برنامه خیلی در میان بچه‌ها رایج نیست. در حقیقت شما می‌خواهید به استقبال آینده بروید، مثلاً می‌توانید ایده‌ی تهیه‌ی لیست پیش از رفتن به خرید را در کودکان تقویت کنید.



به کودک خردسالتان بفهمانید که پول برای خرید چیزهایی است که نیاز دارید و نه همه‌ی چیزهایی که دوست دارید. اگر بتوانید این موضوع را به کودکان بفهمانید، پیشاپیش جلوی مشکلی را می‌گیرید که اغلب کودکان تا زمانی که خودشان پول درنمی‌آورند دچار آن هستند.

- ✓ **تصمیم بگیرید که می‌خواهید فرزندتان تا چه اندازه در برنامه‌ریزی مالی خانواده مشارکت داشته باشد.** شاید احساس کنید خوب است فرزندتان بشنود پول چطور خرج می‌شود و تصمیمات مالی چگونه اتخاذ می‌شوند. شاید فرزندتان دوست داشته باشد از پول توجیبی‌اش به شما در مخارج تعطیلات، تغییر دکوراسیون یا تعمیر منزل کمک کند.



مراقب باشید فرزندتان بیش از حد در جریان جزئیات مالی قرار نگیرد، به‌طوری که جرئت نکند تغییری کوچک در برنامه‌ی مالی خانه به وجود آورد، مثلاً تقاضای پول برای انجام خریدی کوچک بکند یا به شما بگوید بیمار است.

- ✓ **به سؤالات فرزندتان درباره‌ی اینکه درآمدتان چقدر است، با تأکید بر اینکه همیشه از او مراقبت می‌شود و زندگی امنی خواهد داشت، پاسخ دهید.** اگر فرزندتان یواشکی نگاهی به دفترچه‌ی بانکی‌تان انداخت یا برای شنیدن بحث‌های مالی گوش ایستاد، به او یادآور شوید که حساب بانکی خانواده مسئله‌ای مربوط به خانواده است. به عبارتی دیگر، میزان دارایی خانواده نباید موضوعی برای پز دادن باشد.
- ✓ **به جای اینکه به او بگویید توانایی مالی خرید چیزی را ندارید، به او یادآور شوید که قیمت آن خیلی زیاد است.** تفاوت کوچک میان این دو لحن بیان، می‌تواند باعث شود فرزندتان تصور نکند که خانوده‌اش در حال ورشکستگی است، بلکه بفهمد آنچه می‌خواهد بسیار گران است.
- ✓ **برای فرزندان بزرگ‌ترتان سهامی کوچک در یک شرکت یا کارخانه بخرید.** با هم خبرهای مربوط به کاهش و افزایش ارزش سهام او را در روزنامه دنبال کنید.

دادن پول توجیبی: هنر یا علم؟

بهترین راه آموزش درباره‌ی پول، واگذاری مدیریت مقدار کمی از آن به فرد است. اینجاست که بحث پول توجیبی مطرح می‌شود. به عنوان کسی که هم

به عنوان کودک پول توجیبی گرفته و هم به عنوان مادر پول توجیبی داده است، با تمام وجود به والدین توصیه می‌کنم به محض اینکه کودکان فهمیدند که می‌توان با پول خرید انجام داد، پرداخت منظم پول توجیبی به آنان را آغاز کنند.

اگر موافق نیستید، پول‌هایی را که این اواخر به فرزندتان داده‌اید با هم جمع بزنید. خریدهای غیرضروری را که فرزندتان شما را وادار به انجام آن‌ها کرده است نیز در نظر بگیرید. بهتر نیست به‌طور منظم مقدار مشخصی پول به فرزندتان بدهید و کنترل اوضاع را در دست داشته باشید؟



پول توجیبی، پول بادآورده نیست. به عنوان قسمتی از درآمد و مخارج خانواده، پول توجیبی هم قوانین و مسئولیت‌های خاص خودش را دارد. در مورد پول توجیبی مسائل زیر را مد نظر داشته باشید:

- ✓ **مقدار پول توجیبی را با توجه به نیازهای واقعی فرزندتان تعیین کنید.** تعیین کنید که چه مخارجی را باید خود او متقبل شود. جدول ۱-۱۵ می‌تواند به شما کمک کند. بعد مقدار کمی هم برای تفریح، پس‌انداز یا خرید هدایا به پول توجیبی اضافه کنید.



اگر نمی‌توانید تخمین بزنید، لیستی از مخارج فرزندتان در چند هفته‌ی اول مدرسه تهیه کنید. بعد مخارج و خریدهای ضروری را به آن اضافه کنید و با هم به مقدار مناسب برسید.

در آغاز هر سال تحصیلی و با تغییر مخارج فرزندتان، مقدار پول توجیبی را مورد بازبینی قرار دهید. با بالا رفتن سن فرزندتان و برعهده گرفتن مسئولیت‌های بیشتر توسط او، مقدار پول توجیبی را افزایش دهید. از نتایج جنبی استقلال بیشتر، رفتن فرزندتان به مکان‌هایی است که خرج برمی‌دارد!

ممکن است دوست داشته باشید نرخ رایج پول توجیبی را در منطقه‌تان بدانید. بچه‌ای که بیش از حد پول توجیبی می‌گیرد همان‌قدر مشکل خواهد داشت که بچه‌ای که کمتر از حد استاندارد پول توجیبی می‌گیرد. آدم‌های مختلف مقادیر متفاوتی را پیشنهاد کرده‌اند. من حرف‌های زیادی در این‌باره شنیده‌ام، از ۱۰۰۰ تومان به‌ازای هر سال (یعنی بچه‌ی ۷ ساله، ۷۰۰۰ تومان و بچه‌ی ۱۲ ساله ۱۲۰۰۰ تومان) تا نصف سن کودک ضرب در هزار تومان به‌ازای هر هفته! (یعنی بچه‌ی ۶ ساله، هفته‌ای ۳۰۰۰ تومان و بچه‌ی ۱۰ ساله هفته‌ای ۵۰۰۰ تومان) اما اندازه‌ی دقیق پول توجیبی فرزند شما بستگی به سطح رفاه خانواده‌ی شما و مخارج او در بیرون از خانه دارد.



هیچوقت میزان پول توجیبی فرزندتان را با توجه به میزان پول توجیبی خودتان در زمان کودکی تعیین نکنید. زمان تغییر کرده است!

- ✓ **قوانین مربوط به پول توجیبی را مشخص کنید.** اطمینان حاصل کنید که همه‌ی افراد خانواده معیارها و انتظارات در مورد پول توجیبی را به‌خوبی فهمیده باشند. اگر توقع دارید قسمتی از این پول صرف پس‌انداز، پرداخت پول ناهار در مدرسه یا کمک به مؤسسه‌ی خیریه شود، این موضوع را مستقیماً با فرزندتان در میان بگذارید. در مورد مقدار پولی که می‌تواند خرج هله‌هوله یا بازی‌های کامپیوتری کند، محدودیت قایل شوید.
- ✓ **پول توجیبی را سر وقت و به‌طور منظم بپردازید.** اگر پرداخت‌ها پراکنده و بی‌نظم باشند، فرزندتان نمی‌تواند مدیریت مالی را تجربه کند. به بچه‌های کوچک‌تر، حداقل هفته‌ای یک‌بار پول توجیبی بدهید. بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند پولشان را به صورت هفتگی دریافت کنند یا تا زمان پرداخت حقوق والدین صبر کنند.



اطمینان یابید که فرزندتان می‌داند اگر پولش تمام شود باید برای درخواست پول تا نوبت بعدی صبر کند. در مورد بچه‌ی بی‌پولتان احساس ترحم نداشته باشید. در مورد تهدیدها، اشک‌ها و دادوبیدادهای فرزندتان مقاومت کنید. در مواجهه با بی‌پولی است که فرزند شما هنر بودجه‌بندی را یاد می‌گیرد.

جدول ۱-۱۵ مخارج فرزند شما

سال‌های اول	قبل از نوجوانی/ در سال‌های نوجوانی
ناهار در مدرسه	ناهار در مدرسه
شیر	بلیت اتوبوس
بلیت اتوبوس	بنزین برای اتومبیل خانواده
اسباب‌بازی	فیلم، سی‌دی
خوراکی	خوراکی
هدایا	هدایا
کتاب‌ها و مجلات	کتاب‌ها و مجلات
لباس	لباس

آموزش‌ها / فعالیت‌ها (موسیقی، ورزش)	آموزش‌ها/ فعالیت‌ها (معلم خصوصی، سرگرمی‌ها)
جمع کردنی‌ها (مثل تمبر)	تلفن همراه

✓ **۳ نکته‌ی زیر را به یاد داشته باشید:**

- هیچ‌وقــت به عنوان تنبیه از پرداخت پول توجیبی سـر باز نزنید. نمی‌خواهید فرزندتان پول را در ارتباط با عشق و محبت بشناسد.
- هیچ‌وقت برای دستیابی به موفقیت، مثلاً گرفتن نمره‌های بهتر، میــزان پول توجیبی را افزایــش ندهید. اگر این کار را بکنید، به جای آن هدف، پول پرداخت‌شده تبدیل به نتیجه‌ی کار فرزندتان می‌شود. بچه‌های باهوش به‌خاطر علاقه‌ای درونی، کارهایشان را خوب انجام می‌دهند. شـما می‌توانید موفقیت‌ها را به طریقه‌ای دیگـر، مثلاً بیرون رفتن با یکدیگر یا پختن غذای مورد علاقه‌ی او جشن بگیرید.
- هیچ‌وقت پرداخت پول توجیبی را به انجام وظایف روزمره‌ی خانگی ارتباط ندهید. کارهای خانه، مانند تمیز کرن اتاق‌خواب یا کمک در پخت‌وپز، مسئولیت‌های فرزند شما برای زندگی در خانواده هستند. این موضوعی است که کودکان باهوش متوجه آن می‌شوند. آن‌ها می‌دانند که در مورد آن‌هــا توقعاتی وجود دارد و افراد خانوده به آن‌ها نیاز دارند.

✓ **پول توجیبی را بدون قیدوبندهای فراوان پرداخت کنید.** پول توجیبی متعلق به فرزند شماست. او می‌تواند هرطور که دوست دارد آن را مدیریت یا حیف و میل کند. چه راهی بهتر از این برای یادگیری بودجه‌بندی وجود دارد: برای یک لباس مقدار زیادی پول بپردازد، مشابه آن را با قیمتی ارزان‌تر در فروشــگاه دیگری ببیند و دیگر پول کافی برای رفتن به ســینما همراه دوستانش هم نداشته باشد؟



از قبــل خودتان را برای برخورد با این موقعیت آماده کنید: فرزندتان برای خرید چیزی که موافق خرید آن نیستید، برای مدتی طولانی و با چنگ‌ودندان پول پس‌انداز کرده است. موقعیت دشواری است، چون پول متعلق به اوست و می‌توانــد هرجــور دلش می‌خواهد آن را خرج کند و در عین حال شــما

می‌خواهید او را به سمت خرید کالاهایی خاص سوق دهید. اما توجه داشته باشـــید که فرزندتان در خانه‌ی شما و با مقررات شما زندگی می‌کند و این شما هستید که تعیین می‌کنید چه چیزی نامناسب است.

در طول این ســـال‌ها، تحقیقات بی‌شـــماری نشان داده است که افراد موفق رضایت اصلی خود را نه از کسب درآمد فراوان بلکه از انجام کار به شیوه‌ای بی‌نقص کسب می‌کنند. تلاش کنید این موضوع را برای کودکتان که آخرین مدل اســـباب‌بازی یا لباس مد روز را می‌خواهد، توضیح دهید.



بودجه‌بندی از مواردی اســـت که در جامعه‌ی مصرفی ما آموزش داده نمی‌شود. اما یادگیری مدیریت مالی در دبستان، بنیادی برای تبدیل به یک نوجوان و بزرگسال قادر به کنترل مسائل مالی خواهد بود.

فصل ۱۶

تصمیم‌گیری در مورد تغییر شرایط آموزشی

در این فصل می‌خوانیم:

- فهم اینکه آیا مدرسه‌ی فرزندتان برای او بهترین گزینه است یا خیر
- تحقیق در مورد گزینه‌های دیگر در مورد مدرسه
- تسهیل رفتن از یک مدرسه به مدرسه‌ی دیگر
- تصمیم در مورد آموزش کودکان در منزل

از نظر فرزند باهوش شما، کلاس کسل‌کننده است. دیدن آموزگار یک درد همیشگی است. تکالیف، مزاحمی بزرگ به حساب می‌آیند. شما با موضع‌گیری به حرف‌های او گوش می‌دهید. با خودتان فکر می‌کنید حتماً روز بدی را در مدرسه پشت سر گذاشته است. تصور می‌کنید در نهایت این غرغرها به نفع اوست. و به احتمال زیاد درست فکر می‌کنید.

اما زمانی که فرزندتان به‌طور مرتب ناراحت، سرخورده و از رفتن به مدرسه عصبانی است، باید مداخله کنید و موقعیت را مورد بررسی قرار دهید. ممکن است آموزش فرزندتان و احتمالاً آینده‌ی او در خطر باشد.

این فصل شما را به مدرسه می‌برد تا آنچه را در کلاس فرزندتان رخ می‌دهد، ارزشیابی کنید. این شمایید که تصمیم می‌گیرید کی و چه زمانی تغییرات باید انجام بگیرند.

مرور وضعیت آموزشی کودکان

کیفیت آموزش در مدارس بسیار متفاوت است. در بسیاری از مدارس کودکان به نحوی عالی آموزش داده می‌شوند. بسیاری از مدارس بدون وارد آوردن لطمات زیاد این کار را انجام می‌دهند. اما بعضی از مدارس نیز وحشتناکند. این وظیفه‌ی شماست که فرزندتان را در بهترین موقعیت ممکن قرار دهید. کار آسانی نیست.



تصور نکنید مدرسه‌ای با شهرت زیاد، الزاماً آموزشی عالی ارائه می‌دهد. واقعیت این است که مدارس و معلمان خوب و بد همه‌جا پیدا می‌شوند.

اطلاع مداوم از وضعیت تحصیلی فرزندتان، کلید آگاهی از نحوه‌ی آموزش اوست. مهم نیست دیگران چه می‌گویند، برای اینکه بفهمید آیا فرزندتان یادگیری خوبی دارد یا نه، نیازی به یک مدرک دانشگاهی در زمینه‌ی تعلیم و تربیت ندارید! در زیر راه‌هایی برای ارزیابی وضعیت فرزندتان در مدرسه پیشنهاد شده است:

✓ **برنامه‌ی درسی مدرسه برای هر کلاس را بررسی کنید.** برنامه‌ی درسی بر چه موضوعی تأکید می‌کند؟ آیا برنامه‌ی درسی واقع‌گرایانه، و در عین حال جدی است؟ آیا هر درس دارای برنامه، اهداف و سیستم ارزیابی مشخص است؟

در آغاز هر ترم با معلم فرزندتان صحبت کنید. ببینید برنامه‌ی درسی کلاس چه موضوعاتی را پوشش می‌دهد. آیا این برنامه با برنامه‌ی مدرسه تطابق دارد؟



زمانی که ترم آغاز شد، ممکن است برنامه‌ی درسی کمی جلو و عقب شود یا تغییر کند. ممکن است معلم تصمیم بگیرد که دانش‌آموزان باید مدت بیشتری را صرف یک موضوع کنند یا اینکه آن‌قدر سریع یاد می‌گیرند که می‌توانند به مباحث تکمیلی یا موضوعاتی جدید بپردازند. معلمان خوب به آزادی عمل نیاز دارند تا بتوانند از قضاوت‌های خود استفاده کنند و برنامه‌ی درسی را با نیازهای دانش‌آموزان تطبیق دهند. آن‌ها برای این کار آموزش داده شده‌اند. شما حق دارید سؤال کنید، اما به قضاوت‌های معلم هم احترام گذارید.

✓ **ببینید سطح نمرات در مدرسه در مقیاس استانی و کشوری چگونه است.** بسیاری از دولت‌ها، مدارس را مکلف به ارسال گزارش‌هایی در مورد نمرات دانش‌آموزان می‌کنند.



نمرات نمی‌توانند تنها معیار ارزیابی موفقیت مدارس باشند. اما نمرات می‌توانند معیاری نسبی برای مقایسه‌ی مدارس با یکدیگر باشند. اگر مدرسه‌ی فرزند شما مرتباً در انتهای لیست نمرات قرار دارد، دنبال دلیل بگردید و در حد توانایی خود به پیشرفت مدرسه کمک کنید.

✓ **از کلاس فرزندتان دیدن کنید.** منظورم رفتن سرزده به کلاس یا خجالت دادن فرزندتان با فضولی در کلاس نیست. اما یک دیدار غیررسمی برای

مشـــاهده‌ی فرزندتان و معلم او در حال یادگیری، اطلاعات مهمی درباره‌ی نحوه‌ی آموزش و جلب توجه کودکان و مقررات کلاس به شما خواهد داد. همچنین متوجه سطح توقعات او از فرزندتان و نحوه‌ی پاسخگویی فرزندتان به این توقعات خواهید شـــد. به رفتار دانش‌آموزان توجه کنید، رفتار آن‌ها نشان می‌دهد که چه چیزی برای معلم اهمیت دارد.



ســـعی کنید بفهمید امتحانات چقدر برای معلم اهمیت دارند. کلاس‌هایی را دیده‌ام که نتیجه‌ی امتحانات به قدری برای معلم مهم است که قسمت بزرگی از وقت کلاس را به جای آموزش کودکان، صرف آماده کردن آن‌ها برای شـــرکت در امتحانات می‌کند. قســـمت بزرگی از پول اندک مدرســـه صرف خرید کتاب‌های آمادگی برای امتحانات می‌شود و برنامه‌ی درسی به موارد مطرح‌شده در امتحان تقلیل می‌یابند. تحقیقات اخیر وابستگی زیاد به امتحانات را رد کرده و منفی دانســـته‌اند. اگر در منطقه‌ی آموزشی شما هم وضع به همین منوال است، اعتراض کنید.

- **کتاب‌های درســـی و دیگر مواد آموزشی را مورد ارزیابی قرار دهید.** دنبـــال معلمانی بگردید که برای کنترل کارهایشـــان از برگه‌ی پیشـــرفت کار اســـتفاده می‌کنند و برای اســـتفاده‌ی درســـت از مواد آموزشی کتاب می‌خوانند. برگه‌ی پیشرفت کار و کتاب باید مکمل برنامه‌ی درسی باشند و نه پیش‌برنده‌ی آن.

- **با دیگر والدین و مربیان صحبت کنید.** ببینید آیا تجارب آن‌ها با تجارب شما تطابق دارد، تا متوجه شوید که آیا فرزندتان یا آموزگار او نیاز به نظارت بیشـــتر دارند یا خیر. سطح بالاتر آموزشـــی، مثلاً راهنمایی یا دبیرستان را مورد بررسی قرار دهید. ببینید آیا به نظر آن‌ها دانش‌آموزان مدرسه‌ی فرزند شما با آمادگی وارد این سطوح می‌شوند یا خیر. بپرسید چگونه می‌توانید به آموزش فرزندتان کمک کنید.

- **از مدارس دیگر بازدید کنید.** ببینید کدام مدارس شـــهرت خوبی دارند و از آن‌هـــا بازدید کنید. به دانش‌آموزان در حال آموزش نگاه کنید، ببینید معلمان چه توقعاتی از آنان دارند و دانش‌آموزان چه پاسخی نشان می‌دهند. بازدید از مدارس دیگر، کمک می‌کند ببینید مدرسه‌ی فرزندتان تا چه حد توقعات را برآورده می‌کند.

- **درباره‌ی احساس فرزندتان راجع به کلاس و روند کار صحبت کنید.** مثلاً ببینید کار برای او بســـیار آسان است یا بســـیار سخت. دلیل را جویا شوید. معلم خیلی آرام پیش می‌رود یا خیلی سریع؟ آیا مطالب درسی تکرار

برنامه‌ی سال گذشته‌اند یا مباحثی جدید را در برمی‌گیرند؟ آیا تکالیف برای یادگیری مهارت‌های جدید یا قوی کردن پایه‌های سال گذشته مناسب و باارزش هستند یا فقط به درد پر کردن وقت می‌خورند. ببینید آیا کنترل کلاس در دست معلم است یا خیر.

توصیه



وقتی دانش‌آموز و معلم با هم جور نمی‌شوند

ممکن است با موقعیتی مواجه شوید که در آن فرزندتان و معلمش با هم اختلاف دارند. گزینه‌های زیر را در نظر بگیرید.

✓ **بی‌طرف باقی بمانید.** به حرف فرزندتان گوش بدهید. چون معلم موقعیت بالاتر را دارد، به‌طور اتوماتیک حق را به او ندهید. گاهی معلم‌های خسته، با بچه‌های خاصی که آن‌ها را وادار به کار بیشتر می کنند یا به دلایل دیگر آزارشان می‌دهند، لج می‌افتند. ببینید فرزندتان دقیقاً چه کاری انجام داده است و معلم چه واکنشی نشان داده است. به همین ترتیب، معلم را تنها مشکل اصلی ندانید.

✓ **درباره‌ی جایگزین‌ها بحث کنید.** از فرزندتان بپرسید برای تغییر وضعیت موجود چه کاری می‌توان انجام داد. درباره‌ی راه‌های بهتر تعامل با او بحث کنید، به‌خصوص اگر مشکل از جانب فرزندتان است. اگر او هیچ حرفی را قبول نمی کند، از او بپرسید می‌خواهد چه کار کند. گاهی درد دل با یک گوش شنوا، برای حل مشکل کافی است.

✓ **یک کنفرانس با معلم ترتیب دهید.** برای دیدن پیشنهادهایی در این زمینه به فصل ۱۴ مراجعه کنید. در جلسه مشکل را، آن‌طور که خودتان فهمیده‌اید، شرح دهید. با ادب اما قاطع باشید. نمونه‌هایی از تکالیف مدرسه را برای شرح نکات درسی که به‌خوبی پوشش داده نشده‌اند، به همراه داشته باشید. مثال‌هایی از موقعیت‌های مشکل‌سازی که فرزندتان به آن‌ها اشاره کرده است، از قبل یادداشت کنید. بپرسید که برای بهبود شرایط چه کاری از دست‌تان برمی‌آید. به احتمال زیاد، معلم منطقی، و نه مهاجم، خواهد بود و می‌توانید با هم برنامه‌ای برای رفع مشکل پیدا کنید. مراقب معلمانی که دانش‌آموزان را سرزنش می‌کنند یا علاقه‌ای به شناخت مشکلات ندارند، باشید.

✓ **اگر معلم توجه نمی‌کند، با مقام بالاتر مثلاً مدیر دیدار کنید.** مسئله را بنویسید، سعی کنید ثابت کنید که تمامی راه‌های مناسب برای حل مشکل را طی کرده‌اید.

✓ **جایگزین پیشنهاد کنید.** اگر مدیر حاضر نشد مداخله کند، برای حل مشکل فرزندتان و معلمش به دنبال یک مددکار یا مشاور بگردید. اگر این راه‌حل هم مؤثر نبود، می‌توانید خواهش کنید فرزندتان به کلاس دیگری منتقل شود. ممکن است به خاطر وجود محدودیت در مورد تعداد دانش‌آموزان هر کلاس، تعداد کلاس‌های موجود در همان مقطع، مسائل مالی مدرسه یا عدم علاقه به برهم زدن وضع موجود، با مقاومت مواجه شوید. اگر مشکل فرزند شما مربوط به معلم درس خاصی باشد، ممکن است مجبور شوند

در زمان آن درس، او را به کتابخانه یا جای دیگری بفرستند.

- ✓ **اگر مدیر از مداخله سرباز زد، به مراجع بالاتر مراجعه کنید.** با رئیس منطقه یا یکی از اعضای هیئت امنای مدرسه صحبت کنید. ممکن است به شما گفته شود که این مشکل مربوط به مدرسه است. با این حال از آن‌ها بخواهید که با مدرسه تماس بگیرند. ممکن است شنیدن موضوع از یک مقام مافوق، مدرسه را وادار به عکس‌العمل در برابر مشکل کند.

- ✓ **دیگر والدین را سازماندهی کنید.** بالا رفتن تعداد به شما قدرت می‌دهد. اگر معلم فرزندتان واقعاً موجود وحشتناکی است و دیگر خانواده‌ها نیز ناراضی هستند، با هم متحد شوید. یک جبهه‌ی متحد برای تغییر تشکیل دهید.

از زمانی که به این محله اسباب کشی کردیم، بچه‌ها همیشه درباره‌ی یک معلم وحشتناک صحبت می کردند. یک سال، والدین تصمیم گرفتند کاری بکنند. جمع شدند، مشکلات را مورد بررسی قرار دادند و به دیدن مدیر رفتند. با وجود اینکه مدیر نمی‌توانست معلم مذکور را اخراج کند (چون استخدام رسمی بود)، ترتیبی داد که او یک دوره‌ی آموزشی ببیند، مسئولیت‌های کمتری بر عهده‌اش باشد و بر کار او نظارت شود تا دانش‌آموزان از شرایط مطلوبی برخوردار شوند.

- ✓ **اگر تغییری در شرایط فرزندتان حاصل نشد یا اوضاع بدتر شد، دنبال مدرسه‌ی دیگری بگردید.** همین‌طور می‌توانید از یک معلم خصوصی برای پر کردن خلأهای موجود در مدرسه استفاده کنید.

انتخاب یک مدرسه‌ی دیگر



بسیاری از مدارس شیوه‌های منحصربه‌فرد آموزشی را به‌خوبی نمی‌فهمند. با هر دانش‌آموزی که به روش‌های جایگزین آموزشی نیاز داشته باشد، مثلاً کسی که از بقیه جلوتر است، طوری رفتار می‌شود که احساس بدبختی کند. قسمتی از مشکل به این خاطر است که بعضی از معلمان برای شناخت نیازهای خاص، مانند استعداد، ناتوانی در یادگیری یا مشکلات احساسی/ رفتاری، تعلیم ندیده‌اند. بسیاری از آنان تصوری از اینکه باید با کودکی که بیرون از محدوده‌ی ابزارهای آموزشی رفتار می‌کند، چه‌کار بکنند، ندارند. حتی اگر این رفتار نامعمول به خاطر هوش بیش از حد کودک باشد.

اگر هر کاری از دست‌تان برمی‌آمده، انجام داده‌اید، قسمت ارتباط با مدرسه در فصل ۱۴ را امتحان کرده‌اید و باور دارید که شرایط آموزشی فعلی فرزندتان نمی‌تواند نیازهای او را برطرف کند، دنبال جایگزینی بگردید.

یافتن مدرسه‌ای جدید

تصمیم‌گیری در مورد انتخاب مدرسه‌ای دیگر با نحوه‌ی پیشرفت فرزندتان و اهداف آموزشی خانواده‌ی شما در ارتباط است. درباره‌ی موارد زیر فکر کنید:

- ✓ **نوع محیط آموزشی که فرزند شما نیاز دارد**: سخت‌تر یا آسان‌تر؟ کلاس با تعداد دانش‌آموزان کمتر؟
- ✓ **تأکید بر موضوعات خاص**: برنامه‌ی درسی مفصل‌تر؟ برنامه‌ی درسی جهت‌مند، مثلاً در زمینه‌ی هنر یا علوم؟
- ✓ **شیوه‌ها و روش‌هایی که به شکوفایی فرزندتان کمک می‌کنند**: بعضی از دانش‌آموزان برای یادگیری به محیط‌هایی با شیوه‌ی نظامی نیاز دارند، درحالی‌که دیگران در محیط‌های خلاق و آزاد بهتر پیشرفت می‌کنند.
- ✓ **وضعیت مالی خانواده**: اسباب‌کشی به منطقه‌ی دیگر، رفت‌وآمد به مدرسه‌ای بیرون از منطقه‌ی محل زندگی یا شهریه‌ی مدارس خصوصی، می‌تواند گران باشد. زمانی که می‌خواهید شرایط آموزشی دیگری را برای فرزندتان انتخاب کنید، تأثیر شرایط جدید بر وضعیت مالی خانواده‌تان را بسنجید.

تصمیم‌گیری درباره‌ی نوع مدرسه: دولتی در برابر خصوصی

شرایط را ارزیابی کنید تا تصمیم بگیرید فرزندتان را وارد چه شرایط جدیدی کنید: یک مدرسه‌ی دولتی دیگر، یک مدرسه‌ی خصوصی یا آموزش در منزل.

مدارس خصوصی کلاس‌های کم‌جمعیت‌تری دارند. بسیاری از آن‌ها آزادی بیشتر به معلم می‌دهند تا بتواند برنامه‌ی درسی خلاقانه‌تری را اجرا کند. اما استانداردهای آن‌ها مشابه مدارس دولتی است. یعنی از سیستم ارزشیابی یکسانی تبعیت می‌کنند، تأکید زیادی بر امتحان و برنامه‌ی درسی ساختاریافته دارند. تنها فرق در مقدار زیاد شهریه‌ای است که باید برای مدارس خصوصی پرداخت.

سنجیدن گزینه‌ها

برای تصمیم‌گیری درباره‌ی تعویض مدرسه، نیاز به انجام مقدار نسبتاً زیادی راهپیمایی دارید. به دیدن مدارس مختلف بروید و ببینید آن‌ها چطور فعالیت می‌کنند. با والدین

دیگری که فرزندانشان را به همان‌جا می‌فرستند، صحبت کنید. شاید سیاست فعلی دولت شما این باشد که والدین را تشویق به انتخاب گزینه‌هایی به‌غیر از مدارس دولتی کند. اما مدارس خصوصی همیشه بهترین گزینه‌ها نیستند.

در مورد گزینه‌های زیر تحقیق کنید و سؤالات زیر را از کارکنان مدارس بپرسید:

- ✓ متوسط جمعیت هر کلاس و نسبت تعداد دانش‌آموزان به معلمان چقدر است؟
- ✓ کودکان چگونه در کلاس‌ها و گروه‌ها گنجانده می‌شوند؟ مدرسه گروه‌های یکسان را ترجیح می‌دهد یا گروه‌های متنوع را؟
- ✓ چقدر پول خرج هر بچه می‌شود؟ این موضوع به‌خصوص در مورد مؤسسات انتفاعی مهم است که تظاهر می‌کنند چیزی بهتر به کودکان ارائه می‌کنند، ولی در واقع برای بچه‌ها کم می‌گذارند.
- ✓ فلسفه‌ی آموزش در این مؤسسه چیست؟ آیا با شرایط خانواده‌ی شما همخوانی دارد؟
- ✓ فرزند شما امسال چه چیزهایی یاد خواهد گرفت؟ از چه کتاب‌های درسی استفاده می‌شود؟ آیا ترکیب خوب و متناسبی از همه‌ی موضوعات، اعم از موضوعات اصلی، کامپیوتر، هنر و تربیت بدنی موجود است؟
- ✓ مدرسه/ معلم چه سیاستی را در مورد مسائل انضباطی در پیش گرفته‌اند؟ چه نوع از رفتار، بدرفتاری به حساب می‌آید؟
- ✓ مدرسه چگونه نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان را ارزیابی می‌کند؟ چه سیاستی در مورد امتحانات اتخاذ می‌کند؟ در برابر نمرات چه عکس‌العملی نشان داده می‌شود؟
- ✓ معلمان چه ویژگی‌هایی دارند؟ بعضی از مدارس خصوصی، معلمان کم‌تجربه‌تر را استخدام می‌کنند، چون دستمزد پایین‌تری دارند. البته بسیاری از مدارس دولتی هم برای پس‌انداز بودجه‌ی اندک خود، گرایش به استخدام معلمان کم‌تجربه‌تر دارند.



نمی‌گویم که بی‌تجربگی معادل تدریس بد است. اما باید در مدارس ترکیب مناسبی از معلمان کم‌تجربه و باتجربه وجود داشته باشد تا خلاقیت و تجربه با هم جمع شوند. وجود تعداد زیادی معلم تازه‌فارغ‌التحصیل می‌تواند بر کیفیت آموزش در مدرسه تأثیر بگذارد.

- ✓ آیا بچه‌ها خوشحال به نظر می‌رسند و در کلاس‌ها مشارکت می‌کنند؟
- ✓ آیا امکانات به طرز مناسبی نگهداری می‌شوند؟ چاه‌های بندآمده و دیوارهای سوراخ علامتی برای فقدان اعتمادبه‌نفس در کل مدرسه است. چنین مکانی جای مناسبی برای آموزش بهتر کودک شما نیست.
- ✓ والدین چگونه تشویق به مشارکت در امور مدرسه می‌شوند؟ بپرسید برای کمک به آموزش فرزندتان چه کمکی از دست شما برمی‌آید.

آسان کردن مشکلات مدرسه‌ی جدید

بعد از آنکه تصمیم به تعویض مدرسه‌ی فرزندتان گرفتید، درباره‌ی راه‌های تسهیل جابه‌جایی فکر کنید.



هنوز مواجهه‌ام را با دبستان کلینتون در کلاس اول به خاطر دارم. روز اول در راهروها گم می‌شدم. هنوز از یادآوری نگاه‌های خیره‌ی دانش‌آموزان قدیمی، صورتم سرخ می‌شود. بدترین چیز پیدا نکردن دستشویی بود.

اسباب‌کشی به یک محله‌ی جدید در هر سنی افراد را ناراحت می‌کند. اما هرچه فرزندتان بزرگ‌تر باشد، بیشتر غرغر می‌شنوید. به این خاطر که بچه‌های بزرگ‌تر با اسباب‌کشی یک شبکه‌ی قوی دوستی، جامعه‌ی کوچک خودشان را از دست داده‌اند. وارد شدن به یک شبکه‌ی جدید نیز برای فرزند شما دشوار و حتی طاقت‌فرساست.

توصیه‌های زیر را برای تسهیل انتقال فرزندتان به محیط آموزشی جدید مرور کنید:

- ✓ **فرزندتان را از قبل آماده کند تا اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشد.** درباره‌ی دلایل جابه‌جایی و تفاوت‌های مدرسه‌ی قدیم و جدید صحبت کنید. در طول فرایند انطباق با محیط جدید، با فرزندتان درباره‌ی احساساتش صحبت کنید. به او بگویید که نگرانی‌هایش را درک می‌کنید.



رفتاری مثبت و دلگرم‌کننده در مورد جابه‌جایی داشته باشید. به فرزندتان اطمینان دهید که به‌تدریج ترس‌هایش کاهش خواهد یافت. با هم آرزو کنید که این اتفاق زودتر روی دهد.

- ✓ **پیش از جابه‌جایی با مدرسه تماس بگیرید.** با مشاور یا فردی که می‌تواند مراقب فرزندتان باشد، صحبت کنید. با معلم، مشاور یا مددکاری ارتباط

برقرار کنید که بتواند روند انطباق فرزندتان با محیط جدید را ارزیابی کند و با شما در تماس باشد.

- ✓ **از یک دانش‌آموز دیگر خواهش کنید در روزهای اول و در مکان‌های مهم، مانند اتاق ناهارخوری، همراه فرزندتان باشد.** چه چیزی بدتر از بچه‌ای است که مجبور به خوردن غذا به‌تنهایی در میان تعداد زیادی غریبه می‌شود؟
- ✓ **چنانچه امکان دارد، پیش از جابه‌جایی همراه با فرزندتان از مدرسه بازدید کنید.** گشتی بزنید. کلاس، دستشویی و مکان‌های مهم دیگر را ببینید. سعی کنید با معلم یا معلمان آتی فرزندتان دیدار کنید.
- ✓ **یک برنامه‌ی روزانه شامل فعالیت‌های قبل و بعد از مدرسه، تکالیف و زمان خواب در خانه اجرا کنید.** زمانی که همه‌چیز در حال تغییر است، برنامه‌ی روزانه می‌تواند به بالا رفتن اعتمادبه‌نفس فرزندتان کمک کند.
- ✓ **در آغاز جابه‌جایی، فوق‌برنامه‌ها را به حداقل ممکن کاهش دهید.** زمانی که فرزندتان اعتمادبه‌نفس کافی به دست آورد، او را تشویق به شرکت در گروه سرود، موسیقی یا تیم‌های ورزشی کنید. این فعالیت‌ها باعث به وجود آمدن منافع مشترک میان کودکان می‌شود و دوستی‌شان را تقویت می‌کند.
- ✓ **اگر فرزندتان در فرایند تطابق با مشکل روبه‌رو شد، از یک مشاور حرفه‌ای در خارج از مدرسه کمک بگیرید.** اما قبل از اقدام به انجام این کار، به فرزندتان زمان کافی بدهید و برای مدتی نمرات پایین او را تحمل کنید. اگر شرایط تغییر نکرد، سریعاً اقدام کنید.

آموزش در خانه: جایگزینی آسان

آموزش در خانه به معنای تدریس در منزل و بدون حضور هرگونه آموزگار رسمی است. فقط شما و تجربه‌ی شما، کودکتان را آموزش خواهد داد.

مزایا و معایب آموزش در خانه

ممکن است به دلایل زیر، آموزش در خانه را ترجیح دهید:

- ✓ فکر می‌کنید مدارس عمومی برنامه‌ی درسی و آموزگاران خوبی ندارند.

- ✓ ارزش‌های خانوادگی شما با آنچه در مدرسه آموزش داده می‌شود، متفاوت است.
- ✓ نمی‌خواهید فرزندتان همه‌چیز را درباره‌ی همه‌جا بداند.
- ✓ می‌ترسید فرزندتان را از خودتان دور کنید.
- ✓ مطمئنید که با شخصی کردن آموزش برای فرزندتان، او بهتر یاد می‌گیرد.

ممکن است به دلایل زیر، آموزش در خانه را دوست نداشته باشید:

- ✓ فکر می‌کنید که مدارس عمومی برنامه‌ی درسی جامع‌تری را تدارک می‌بینند و فرصت‌های بیشتری برای امور فوق‌برنامه در آن‌ها به وجود می‌آید.
- ✓ دوست ندارید نقش معلم تمام‌وقت را بر عهده بگیرید. به هر حال، آموزش در خانه دشوار است. باید تحقیق، جمع‌آوری متون و مواد آموزشی و زندگی در حالت خانه به عنوان مدرسه را دوست داشته باشید. آموزش در خانه به درد آدم‌های کم‌جرئت نمی‌خورد و همه هم شجاع نیستند!
- ✓ می‌ترسید فرزندتان از جلوی چشمتان دور شود و این برای رشد استقلال در شخصیت او مضر است.
- ✓ می‌دانید که بچه‌ها به همسالان و شخصیت‌های بااقتدار در زندگی‌شان نیاز دارند که مدرسه هر دو این‌ها را در اختیار آن‌ها می‌گذارد.

آغاز آموزش در منزل

فکر می‌کنید با انتخاب آموزش در منزل، راه آسان را در پیش گرفته‌اید؟ اشتباه می‌کنید. بسته به اینکه کجا زندگی می‌کنید ممکن است قوانینی درباره‌ی برنامه‌ی درسی، ارزیابی و گرفتن امتحان از کودکان در منازل وجود داشته باشد.

خبر خوب این است که افراد زیادی پیش از شما این مسیر را طی کرده‌اند:

۱. **کتاب‌های مرجعی در زمینه‌ی آموزش در منزل تهیه کنید.**

۲. **قوانین دولتی در مورد آموزش در منزل را مورد بررسی قرار دهید.** با مدرسه‌ی محلی یا اداره‌ی آموزش و پرورش منطقه‌تان تماس بگیرید.

هفت ویژگی یک مدرسه‌ی خوب

یک مدرسه‌ی خوب چنین ویژگی‌هایی دارد:

✓ **اصول آموزشی روشن:** مدرسه می‌داند که بچه‌ها باید در هر مقطع چه چیزی یاد بگیرند. هر کلاس تقویت کننده‌ی کلاس قبل‌تر است.

✓ **انتظارات زیاد:** همه، از مدیر تا سرایدار، از استانداردهای آموزشی و رفتاری سطح بالا برخوردارند و کمتر از آن را نمی‌پذیرند.

✓ **مدیریت پویا:** مدیران قوی تعیین می‌کنند که آموزگاران چگونه کار کنند و دانش‌آموزان چگونه بیاموزند. آن‌ها محیط آموزشی را به گونه‌ای خلق می‌کنند که از آموزگاران و موفقیت دانش‌آموزان حمایت کند.

✓ **محیط امن و سالم برای یادگیری:** هیچ کودکی نمی‌تواند در محیطی ترسناک یا ناامن درس بخواند. مدرسه به جوی نیازمند است که در آن آموزگاران قادر به کنترل کلاس‌ها باشند، راهروها امن باشد و رفت‌وآمد به مدرسه به فرزند شما آسیب نرساند. یک محیط امن، حداقل چیزی است که هر مدرسه باید داشته باشد.

✓ **کادر آموزشی باانگیزه و مشتاق:** آموزگاران می‌توانند باعث ترفیع یا سقوط دانش‌آموزان شوند. دنبال معلمانی بگردید که کارشان را دوست دارند، بچه‌ها را دوست دارند و درباره‌ی موضوعات درسی، دانش کافی دارند.

امروزه آموزگاران با فشار و سرزنش‌های مکرر روبه‌رو هستند. بسیاری از سیستم‌های آموزشی آنان را بیش از حد درگیر کارهای اداری می‌کنند و زمان ارزشمند تدریس آنان صرف طراحی سؤالات استاندارد برای امتحانات می‌شود. بنابراین مهربان باشید و توقع معجزه نداشته باشید. چند معلم فوق‌العاده را می‌شناسید؟ فقط اطمینان حاصل کنید که معلم فرزندتان به او و اشتیاقش برای آموختن آسیب نمی‌رساند.

✓ **نحوه‌ی پاسخگویی دانش‌آموزان:** مدارسی که دانش‌آموزان را در برابر نحوه‌ی یادگیری‌شان مسئول می‌دانند، براساس معیارهایی واقعی پیشرفت آنان را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. شما و فرزندتان بازخوردهایی عادلانه مبتنی بر وضعیت عملکرد او در کلاس، تکالیف و امتحانات دریافت می‌کنید.

✓ **میزان اتحاد:** مدارس خوب با آغوش باز پذیرای دانش‌آموزان، خانواده‌ها و طرفدار اتحاد هستند. چنین مدارسی والدین را تشویق به مشارکت در آموزش فرزندانشان و ارتباط با آموزگاران می‌کنند.

۳. **اگر کسان دیگری را می‌شناسید که قبل از شما این کار را انجام داده‌اند، با آن‌ها تماس بگیرید و کمک بخواهید.**

۴. **با استفاده از منابع و مواد آموزشی‌تان یک برنامه‌ی درسی تنظیم کنید و از درس دادن به فرزندتان لذت ببرید.**

بخش ٤

سال‌های «خودم همه‌چیز را می‌دانم»: راهنمایی و دبیرستان

موج پنجم اثر ریک تِنِنت



«چطـور اعتمادبه‌نفس نـداری؟ عینک آفتابی و پلیـوری به این گرانی پوشیده‌ای، از بهترین مدرسه‌ی خصوصی با بهترین نمرات فارغ‌التحصیل شده‌ای. حالا برو بیرون و خودت باش!»

در این بخش...

خب، پدرومادرهای عزیز: دیگر در تعطیلات به سر نمی‌برید. وارد سال‌های پرآشـــوب نوجوانی شده‌ایم، ســـال‌هایی که متقاعد می‌شـــوید نشانه‌های هوشـــمندی در فرزندتان ناپدید شـــده‌اند. فرزندتان در حال امتحان حد و حدودش اســـت. شما را از خود می‌راند، درحالی‌که بیشتر از همیشه به شما نیاز دارد.

والدین باید برای نگه داشـــتن فرزند باهوش‌شـــان در مسیر چه‌کار کنند؟ این بخش پیشنهادهایی برای مقابله با بالا و پایین‌های سال‌های نوجوانی پیشنهاد می‌دهد، می‌فهمید که با چه چیزی سروکار دارید و چگونه از پس موقعیت‌های دشـــوار نوجوانی بربیایید، به آینده‌ی فرزندتان پس از دوران دبیرســـتان فکر کنید و در عین حال از این ســـال‌ها لذت ببرید (به‌خاطر اینکه خیلی زود تمام می‌شوند). خوش باشید.

فصل ۱۷

کار بر روی روان نوجوانان

در این فصل می‌خوانیم:

- پرورش یک فرزند باهوش بزرگ‌تر
- فهم اینکه چرا نوجوانان باهوش به گونه‌ای خاص رفتار می‌کنند
- تطبیق خود با گونه‌ای جدید از هوش

زمانـــی که فرزندتان تازه راه افتاده بود، فاصله‌ی میان نوزادی و کودکی را به خاطر می‌آورید؟ خب، خانواده‌تان در آستانه‌ی شکاف سنی دیگر قرار دارد. این بار، فرزندتان از پل بلوغ گذر می‌کند که کودکی و بزرگسالی را به هم پیوند داده است. نام این مرحله دوران بلوغ یا سال‌های نوجوانی است و این فصل بر این بخش تمرکز می‌کند.



هشـــیار باشید. زمانی که نوجوانان بالغ می‌شوند، به گونه‌ای متفاوت رفتار می‌کنند و نقش‌های جدیـــدی را در خانواده و اجتماع بر عهده می‌گیرند. این بخش نحوه‌ی درونی شـــدن هوش و ارزش‌های تجربه‌شده در دوران جوانی و تغییر آنان را با مرور زمان نشان می‌دهد. به سال‌های نوجوانی یک فرد موفق خوش آمدید!

با انسانی متفاوت سر و کار دارید!

فرزندتان به اندازه‌ی ســـال‌های قبل باهوش اســـت. اما بعضی مواقع شما را به شک می‌اندازد. من موافق کلماتی مانند «نوجوان‌های دردسرساز» نیستم. اما باید اعتراف کنـــم که ترس بزرگ کردن یک نوجوان لرزه بـــر اندامم می‌اندازد. نوجوان‌ها امروزه بسیار باتجربه به نظر می‌رسند و همیشه این تجربه را از طریق اعمال و منابع مثبت کسب نکرده‌اند.

من اسم این سال‌ها را «پرآشوب» می‌گذارم، چون تلاش برای جدایی از شما که از سال‌های پیش از نوجوانی آغاز می‌شود، در دبیرستان به شکل یک شورش کامل ظهور پیدا می‌کند. از طرفی دیگر ممکن است فرزندتان هیچ‌وقت یاغی نباشد. یا نوجوانتان

زودتر یا دیرتر از همسالانش اعلام استقلال کند. اما مطمئن باشید که تلاش برای جدایی از شما شروع خواهد شد. این بخش به شما کمک می‌کند بفهمید چرا فرزند باهوشتان ممکن است تصمیم به انجام کارهایی احمقانه بگیرد.



اگر بتوانید انعطاف‌پذیر باشـــید، نبردهایتان را انتخاب کنید و به کاری که به‌عنوان پدرومادر آغاز کرده‌اید ادامه دهید، نوجوان آشوبگرتان می‌تواند این سال‌ها را بدون آنکه خدشه‌ای به هوشش وارد شود، طی کند.

فهم الگوی رفتار در سال‌های پیش از نوجوانی

ســـال‌های پیش از نوجوانی نیاز به استقلال بیشـــتر را همراه خود دارند. اما چون هنـــوز اســـتقلال لازم وجود نـــدارد، کـــودکان در محدوده‌ی خـــود آزمون و خطا انجام می‌دهند. بعضی اوقات این آزمون و خطا شکل دزدی‌های کوچک، شوخی‌های بیجـــا، آزار و اذیـــت، فرار از خانه و رفتارهای دیگری را به خود می‌گیرد که شـــما را بـــا آزمونی جدی مواجه می‌کنـــد. کارهایی که انجام می‌دهند می‌تواند بســـیار ترسناک باشد.

چـــرا این‌قـــدر آزمون و خطا می‌کنند؟ چون بچه‌ها در این سن‌وســـال با دو موضوع دســـت‌وپنجه نرم می‌کنند: چه کسی هســـتم و تلاش برای تطابق با این «من»، دو انگیزه‌ی مهم برای جدایی از شما.

شـــکل بدن به‌وضوح تغییر می‌کند. گروه‌هایی شـــکل می‌گیرند که می‌توانند برای افراد خارج از آن‌ها عذاب‌آور باشند. افراد درون گروه برای آرام کردن وضعیت متغیر روحی‌شـــان به افراد خارج از گروه پیله می‌کنند. از نوجوان‌ها سؤال کنید. سال‌های پیـــش از نوجوانـــی خودتان را به یاد بیاورید. ایـــن دوره از لحاظ اجتماعی و روحی، دوران سختی است.



اگر به قوانین خانواده و عواقب آن پایبندید، راه گفتگو را باز بگذارید و منصفانه رفتار کنید، عبور از این مرحله به آســـانی بیان جمله‌ی «خدای من! یک نوجوان در این خانه زندگی می‌کند!» خواهد بود.

شناخت فرزند نوجوانتان

با رســـیدن ســـال‌های نوجوانی، فرزندتان به‌کلی تبدیل به موجود دیگری می‌شود. درحالی‌که شـــما را به طرف خودش می‌کشد، شما را از خودش دور هم می‌کند. او می‌خواهد انسان مستقلی باشد، اما به تأیید شما هم نیاز دارد. و بعد کش رفتن سوئیچ

اتومبیل، بیرون ماندن‌های دیروقت و درخواست پول بیشتر وارد صحنه می‌شوند. در تلاش برای ورود به دنیای بزرگسالی، ممکن است فرزند نوجوانتان:

- ✓ قوانین مربوط به کودکان را که سالیان دراز خانواده‌ی شما را متعادل نگه داشته است، به چالش بکشد. فرزند باهوشتان سعی می‌کند با سیستمی هوشمند از رفتارها و روش‌های خاص خودش با شما رفتار کند.
- ✓ احساسی قوی برای جدایی از شما داشته باشد. در واقع هرچه شما وابسته‌تر باشید، فرزندتان شورشی‌تر خواهد بود. او تصور می‌کند تنها راه کسب استقلال بی‌اعتنایی به شما و ارزش‌های شماست.



نوجوانان اغلب به فردیت و متفاوت بودن علاقه‌مندند، که بسیار عجیب است چون اغلب همه مثل هم لباس می‌پوشند. آمادگی این را داشته باشید که فرزندتان این تفاوت را در نوع رفتار، موسیقی، آرایش، لباس و شاید در قالب یک خالکوبی یا چند سوراخ در لاله‌ی گوش نشان دهد. همه‌ی این مشکلات به این خاطر است که حالا نظم و ترتیب زندگی خانوادگی به نظر او طاقت‌فرساست. شاید فکر کنید دیوانه شده است. این‌طور نیست. فقط در حال شورش است.

- ✓ از شما انتقاد و دوری کند یا شما را دلیل اصلی مشکلاتش و ایست بازرسی جاده‌ی زندگی بداند. شما پدرومادر یک نوجوانید. بنابراین خرد لازم را برای برخورد با او کسب کنید. بچه‌های باهوش با گذشت زمان رفتارهای فعلی‌شان را ترک می‌کنند.
- ✓ نوسانات رفتاری وحشتناکی نشان دهد. ناگهان از زیر درخواستی که از او کرده‌اید درمی‌رود، دقایقی بعدتر شما را محکم در آغوش می‌کشد، یا با کمترین تحریکی خانه را ترک می‌کند. دلیل آشفتگی هورمون‌های نوجوانی هستند و دخترها و پسرها هر دو دوره‌های خوب و بد دارند. نگران نباشید. دم‌دمی‌مزاجی بر قدرت ذهنی تأثیر نمی‌گذارد.
- ✓ از رفتارها و علایق دوستانش تبعیت کند. به نظر او حرف‌ها، لباس‌ها و چارچوب اخلاقی شما، قدیمی و منسوخ به حساب می‌آیند.
- ✓ زمان زیادی را صرف گفتگو با دوستان، چه آن‌هایی که می‌شناسید و چه آن‌هایی که نمی‌شناسید، می‌کند. علاوه بر ایمیل و تماس‌های تلفنی، نوجوانان از پیغام‌های فوری (یا آفلاین) هم برای پر کردن وقتشان استفاده می‌کنند. در حقیقت انجام همزمان چند کار مد می‌شود، فرزند نوجوانتان در حال تماشای تلویزیون، میل می‌فرستد و میل دریافت می‌کند، با تلفن

حرف می‌زند و پیام می‌گذارد و در عین حال می‌خواهد شما را قانع کند که دارد درس می‌خواند.

✓ نیاز بیشتری به فضا و خلوت پیدا می‌کند، که خود را در شکل صرف زمان زیاد پای کامپیوتر برای چت کردن با دوستان نشان می‌دهد. منتظر شنیدن «تنهام بذار» یا دیدن در بسته‌ی اتاق خواب هم باشید.



درحالی‌که سعی می‌کنید فرزند نوجوانتان را جدی بگیرید، سعی کنید تمام مسخره‌بازی‌های او را شخصی تلقی نکنید.

به یاد داشته باشید که هورمون‌ها آن‌ها را مجبور به این کارها می‌کنند

هرچقدر هم که از این دوره شاکی هستید، به یاد داشته باشید که همه‌ی این تخلفات تقصیر فرزند نوجوان شما نیست. هورمون‌های بلوغ بچه‌ها را زیرورو می‌کنند و بر بدن، احساسات و رفتارهای آن‌ها تأثیر می‌گذارند.

✓ **تغییرات عمومی:**

- بلوغ سه تا چهار سال طول می‌کشد. هرچند سن شروع بلوغ در بچه‌ها متفاوت است، اما معمولاً بلوغ در دخترها زودتر شروع می‌شود.
- ساعت بدن تنظیم جدیدی پیدا می‌کند.
- استخوان‌ها و عضلات تقریباً به بیشترین اندازه‌ی خود می‌رسند. اما هماهنگی و قدرت برای مدتی کاهش می‌یابد چون استخوان‌ها سریع‌تر از عضلات رشد می‌کنند.
- هورمون‌های جنسی تغییراتی را در بدن به وجود می‌آورند مثلاً جوش‌های وحشتناک.
- رشد مغز تا بزرگسالی ادامه می‌یابد، به همین خاطر است که مواد روان‌گردان (مواد مخدر) می‌توانند به‌راحتی باعث اتصالی شوند.

✓ **تغییرات دختران:**

- شروع امکان تولیدمثل بین ۸ و ۱۳ سالگی اتفاق می‌افتد.
- عادت ماهانه در دوران بلوغ آغاز می‌شود. این می‌تواند نشانه‌ی ترسناکی برای شما باشد مبنی بر اینکه دختر شما آماده‌ی حاملگی

است، که البته این‌طور نیست. زمانی که تخمدان‌ها، تخمک‌ها را در لوله‌ی رحم آزاد می‌کنند، هورمون استروژن باعث خونریزی ماهانه می‌شود. به این ترتیب دوره‌ی ماهانه‌ای آغاز می‌گردد که در طول حیات او ۴۰۰ بار تکرار می‌شود.

- برخلاف بدن مردان، اسکلت به طریقه‌ای خاص رشد می‌کند. اول دست‌ها و پاها بزرگ می‌شوند. بعد ساعدها و ساق پاها. و در نهایت بازوها و ران پاها. بعد از آغاز خونریزی ماهانه، رشد استخوان‌های پا متوقف می‌شود، اما استخوان لگن پهن‌تر شده و ستون فقرات تا زمانی که بدن به حداکثر درازای خود برسد، به رشد ادامه می‌دهد.
- انحناهای زنانه ظاهر می‌شوند. سینه‌ها رشد می‌کنند.
- زیر بغل و روی منطقه‌ی شرمگاهی، مو می‌روید.

✓ **تغییرات پسران:**

- بلوغ بین ۱۰ و ۱۴ سالگی اتفاق می‌افتد.
- بیضه‌ها مقدار بیشتری هورمون تستوسترون تولید می‌کنند. هورمون‌های جنسی اندازه و بافت بیضه‌ها را تغییر می‌دهند، همان چیزی که مردانگی نامیده می‌شود. تا ۱۵سالگی بیضه‌ها ۴ برابر شده‌اند و می‌توانند ۱۰۰۰ اسپرم در ثانیه تولید کنند. با این حجم تستوسترون در چنین فضایی کوچک، عجیب نیست که پسرها نمی‌توانند جلوی تحرکات آلت جنسی را در این سن بگیرند!
- شانه‌ها پهن می‌شوند. استخوان‌های آرواره و بینی سریع‌تر از بقیه‌ی صورت رشد می‌کنند و چانه‌ی خوش‌تراش یک مرد را می‌سازند.
- صدا کلفت می‌شود.
- زیر بغل، روی صورت، گردن، سینه و روی منطقه‌ی شرمگاهی مو می‌روید.

مهارت‌های تربیتی را که هرگز نباید تغییر کنند، به یاد داشته باشید

می‌خواهید بر حرکت فرزند نوجوانتان در مسیری هوشمندانه تأثیرگذار باشید؟ سعی کنید خودتان را در همان سن‌وسال به یاد بیاورید. دوست داشتید با شما

چگونه رفتار شـود؟ چه چیزی باعث می‌شـد احساس کنید پیشرفت کرده‌اید و به اهدافتان رسیده‌اید؟

در زیر راه‌هایی سـاده برای کمک به فرزندتان در جهت زندگی و کار هوشمندانه‌تر آمده است:

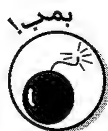
✓ **به عقاید و انتخاب‌های او احترام بگذارید.** لازم نیست همیشه با فرزند نوجوانتان موافق باشید و ممکن است اغلب اوقات فکر کنید که «این دیگر چه جانوری اسـت!» اما گفتن «برای حرف تو احترام قایلم» می‌تواند قدم بزرگی در راه شـکل‌گیری روابط میان نوجوانان و بزرگسـالان باشد. وقتی بتوانید توجه فرزندتان را جلب کنید، می‌توانید او را ترغیب به تلاش بیشتر و دستیابی به اهدافش نیز بکنید.

✓ **زمانی که با او مخالفید، دلایلتان را شرح دهید.** شما سال‌های تاریک «همین که من می‌گویم» را پشت سر گذاشته‌اید و نمی‌خواهید کورکورانه از دستورهای شما تبعیت شود. نوجوان‌های امروزی زبل، زباندار و بی‌باکند. اگر می‌خواهید او به شما احترام بگذارد، باید کمی هم برای عقل و شعور او احترام قایل شوید. اگر لازم است برای سلامتی و امنیت فرزندتان قانونی وضع کنید، درباره‌ی دلیل منطقی بودن آن توضیح دهید. این حق فرزندتان است.

✓ **به حرف‌های فرزند نوجوانتان گوش بدهید.** چند بار تابه‌حال این جملات را شنیده‌اید: «به حرفم گوش نمی‌کنی!» یا «واقعاً نمی‌فهمی چی می‌گم!» فرزندتـان می‌خواهد به حرفش گوش بدهید، به او اعتنا کنید و او را درک کنید. به رؤیاهای او، هرچقدر هم غیرواقع‌گرایانه اسـت، گوش دهید. شما هم زمانی رؤیاهایی داشته‌اید!

کاری که باید انجام دهید واقعاً سـاده اسـت. اول، خودتان را در دسترس فرزندتـان قرار دهید. بعد به آنچه برای او مهم اسـت، گوش دهید. گوش دادن، بازگو کردن آنچه قبلاً شنیده‌اید و نشان دادن عکس‌العمل بی‌طرفانه نسـبت به موضوعات تازه، باعث می‌شود فرزندتان به شما اعتماد کند و به این ترتیب می‌توانید در دوره‌ی جوانی او نیز تأثیرگذار باشید. (برای اطلاعات بیشتر در مورد گوش دادن فعال به بخش ۷ مراجعه کنید) در مقابل او هم به حرف شما گوش می‌کند و متمرکز می‌شود.

✓ **به فرزند نوجوانتان اطمینان کنید.** اعتماد، دستیابی به اهداف را تضمین می‌کند. اگر ایمان داشته باشید که فرزندتان قابل اعتماد است، او هم، اغلب اوقات، به انتظارات و توقعات شما و خودش پایبند خواهد ماند.



اگر فرزندتان در مورد موضوعی که اعتماد متقابل بین شما و او را به خطر می‌اندازد، توضیحی عجیب و غریب ارائه داد، شما حق دارید و موظفید بیشتر تحقیق کنید. اما اگر یافته‌هایتان نشان داد که او راست گفته است، آماده‌ی معذرت‌خواهی هم باشید.

- ✓ **نظر فرزند نوجوانتان را بپرسید.** فرزندتان ادعا می‌کند که می‌خواهد نقش بیشتری در امور مربوط به خانه داشته باشد اما رفتارش دقیقاً برعکس این موضوع را نشان می‌دهد. به رفتارهای منفی، پاسخ‌های قاطعانه و درِ بسته‌ی اتاق او توجه نکنید و از او بخواهید نظرات، افکار و انتخاب‌هایش را بیان کند تا نشان دهید برای نظر و فعالیت‌های او ارزش قایلید. هرچه احساس تعلق فرزندتان نسبت به شما، خانواده‌تان و آنچه در منزلتان می‌گذرد، بیشتر باشد، احتمال کمتری دارد که تحت‌تأثیر وسوسه‌های خطرناک دوستانش قرار بگیرد.



چنانچه ملاقات‌های منظم خانوادگی را که در فصل ۲ به آن‌ها اشاره شد، برای مدتی کنار گذاشته‌اید، دوباره آن‌ها را از سر بگیرید. در تصمیم‌گیری‌ها و وضع قوانین به فرزند نوجوانتان قدرت مداخله بدهید، اگر او قوانین را خودش وضع کند، تمایل بیشتری به تبعیت از آن‌ها نیز خواهد داشت. اگر فرزند شما تمایلی به شرکت در جلسات ندارد، به او بگویید که باید به قوانینی که بدون حضور او تصویب می‌شوند، عمل کند و به این ترتیب او را ترغیب به مشارکت کنید. به او بفهمانید برای نظرش ارزش قایلید و ایمان دارید باهوش است.

- ✓ **مطلب فصل ۲ را درباره‌ی شیوه‌های متفاوت بیان جمله‌های مثبت و «دوستت دارم»‌های مکرر بخوانید.** همه نیاز دارند تا جایی که ممکن است پیام‌های مثبت دریافت کنند و فرزند نوجوان شما نیز از این قاعده مستثنا نیست. منظورم این نیست که جلوی دوستان و آشنایان مرتب او را ببوسید. اما فرزندتان باید بداند که هرچند در حال طی مرحله‌ی گذار است و گه‌گاهی کارهای احمقانه‌ای هم انجام می‌دهد، اما شما به اندازه‌ی گذشته به او اهمیت می‌دهید و ایمان دارید.
- ✓ **رفتار مناسب داشته باشید.** نوجوانان به حرف‌هایی مثل «اون‌جوری که من می‌گم رفتار کن، نه اون‌جوری که من خودم رفتار می‌کنم» اعتنا نمی‌کنند. اگر نمی‌خواهید فرزند نوجوانتان در حال مستی رانندگی کند، فحش و ناسزا بدهد، یا روی بدنش را خالکوبی کند، خودتان هم این کارها را انجام ندهید. اگر نوجوانی کتابخوان، سختکوش و مسئول می‌خواهید، باید به او این کارها را یاد بدهید.

✓ **منصفانه رفتار کنید.** از فرزندتان انتظار نداشته باشید درحالی‌که مقدار زیادی تکلیف دارد و باید درس بخواند، تمام کارهای خانه را هم انجام بدهد. شب امتحان او را با خواهر یا برادر کوچک‌ترش تنها نگذارید تا به مهمانی بروید. حتی اگر فکر می‌کنید نوجوانتان رفتار منصفانه‌ای با شما ندارد، با او با انصاف رفتار کنید.



تنبیه باید با خطای انجام‌شده تناسب داشته باشد. حبس کردن فرزندتان در خانه برای هر خطای کوچک، فقط او را عصبانی‌تر می‌کند. اگر خطایی در ارتباط با اتومبیل انجام داده است، تنبیهی در ارتباط با اتومبیل لازم است. اگر تکالیف ریاضی‌اش را انجام نمی‌دهد، به جای قطع پول توجیبی برایش معلم ریاضی بگیرید. بچه‌های باهوش برای ماندن در مسیر مناسب به والدین باهوش نیاز دارند.

✓ **نبردتان را انتخاب کنید.** بسیاری از رفتارهای نوجوانان می‌توانند ناخوشایند باشند. اما آیا همه‌ی رفتارهای ناخوشایند فرزندتان ارزش دعوا و خراب کردن رابطه‌ای را دارد که با زحمت فراوان ساخته‌اید؟ تا زمانی که فرزندتان به طریقه‌ای امن و سالم رفتار می‌کند و خوب درس می‌خواند، انعطاف‌پذیر باشید و درک کنید که نوجوانان دوست دارند حرف خودشان را بزنند. به تصمیمات هوشمندانه‌ای که اتخاذ می‌کند، کمک کنید و به یاد داشته باشید که:

- فرزند نوجوانتان در پس آرایش موی عجیب و غریب، بدوبیراه‌ها و لباس وحشتناکش، افکار فوق‌العاده‌ای در سر دارد. آرایش موی عجیب و غریب به حالت اول برمی‌گردد و لباس پوشیدن با تغییر فصل و سلایق گروه دوستان، تغییر می‌کند. در مورد ناسزاگویی، این استعداد فوق‌العاده! هر زمان که شما دیگر نسبت به آن عکس‌العملی نشان ندهید، قدرت خود را از دست می‌دهد و به‌تدریج هم محو می‌شود.
- گوشواره‌های عجیب و غریب را می‌توان به کشوی میز برگرداند. در مورد خالکوبی‌ها، به فرزندتان یادآوری کنید که ۸۰ سال باقی می‌مانند و پاک کردنشان بسیار دردناک است و ببینید که آیا این حرف‌ها بر تصمیم او تأثیر می‌گذارند یا خیر.
- اتاق‌های آشفته به کسی آسیب نمی‌رسانند.
- ظرف‌های شسته‌نشده و کارهای فراموش‌شده، نشانگر اوج توانایی فرزند شما نیستند!

✓ **ارتباطتان را با او حفظ کنید و حامی او باقی بمانید.** بگذارید فرزندتان بداند که برای زندگی‌اش ارزش قایلید. از او در مورد حال و اوضاع زندگی‌اش سؤال کنید. در فعالیت‌های داخل و خارج از مدرسه‌ی او شرکت کنید. واقعاً به کارهایش علاقه نشان دهید و تظاهر نکنید.



قانون نانوشته‌ای می‌گوید که فعالیت‌های فرزندتان با برف و باران و موقعیت‌های شغلی شما تداخل خواهد داشت. اما کاری بکنید که حداقل یک نفر از خانواده در چنین فعالیت‌هایی حضور بیابد. حضور در یک بازی بارانی می‌تواند تبدیل به خاطره‌ی خانوادگی شما شود. مهم‌تر از آن فرزندتان همیشه به خاطر خواهد داشت که برای تشویق او چه سختی‌ای را تحمل کرده‌اید.

✓ **تأکید کنید که مدرسه در اولویت قرار دارد.** طوری رفتار کنید که فرزند نوجوانتان بداند که فعالیت‌های فوق برنامه محشرند و دوستان زندگی آدم را شیرین می‌کنند، اما مدرسه در جایگاه اول قرار دارد. تأکید کنید که نمرات دوره‌ی دبیرستان بر برنامه‌های او برای آینده، هرچه باشد، تأثیر خواهد داشت.

✓ **سخنرانی نکنید.** اغلب اوقات تنها نتیجه‌ی بحث‌های طولانی، دعوا یا خستگی فرزندتان است. سخنرانی‌ها تنها زمانی به نتیجه می‌رسند که شنونده بخواهد به آنچه گفته می‌شود، گوش بدهد. برای اجتناب از دعوا، هر زمان می‌خواهید او را راهنمایی کنید، از خودش اجازه بگیرید. بعد هم به اصل موضوع بپردازید و کوتاه صحبت کنید. نوجوانان برای مدت طولانی به چیزی توجه نمی‌کنند.



اگر فرزندتان درخواست شما را برای ارائه‌ی راهنمایی رد کرد، عقب‌نشینی کنید. فرزندتان به اندازه‌ی تمام عمرش برای یادگیری فرصت دارد. و این لحظه‌ی خاص، تنها فرصت شما نیست. از نحوه‌ی برخورد فرزندتان («فکر می‌کند عقل کل است!») نرنجید. این رفتاری عادی در بین نوجوانان است.

✓ **فرزند نوجوانتان را با محبت بی‌قیدوشرط سیراب کنید.** امکان دارد هرچه فرزندتان بزرگ‌تر می‌شود، خصوصیات کمتری در وجود او مورد تأیید شما باشد. به همین ترتیب، او هم دسترس‌ناپذیرتر و سخت‌تر می‌شود. با این وجود، به شیوه‌ای واضح و روشن به او بفهمانید که مهم نیست چه‌کار می‌کند، با کی بیرون می‌رود، یا توی چه دردسرهایی می‌افتد، او همیشه فرزند شما خواهد بود، عاشق او هستید و هر سختی را با هم از سر خواهید گذراند.



بچه‌هایی که احساس امنیت می‌کنند، عزت نفس بیشتری دارند. و عزت نفس بیشتر به این معناست که فرزندتان در مدرسه و در برابر وسوسه‌های دوستانش، تصمیمات بهتری خواهد گرفت.

تطبیق با دبیرستان

رفتن به دبیرستان می‌تواند دسته‌بندی‌های قدیمی را به هم بزند و فضای مستعدی برای دوستان و فعالیت‌های جدید به وجود بیاورد. از طرفی دیگر، ساختمان بزرگ‌تر، با دانش‌آموزان و کلاس‌های بیشتر، کار نظارت را مشکل‌تر می‌کند. توصیه می‌کنم فرزندتان برای آسان‌تر شدن دوران دبیرستان، کارهای زیر را انجام دهد:

- ✓ **قبل از آغاز کلاس‌ها، از مدرسه‌ی جدید دیدن کند.** توصیه کنید کلاس‌ها و مکان‌های کلیدی دیگر را شناسایی کند تا در راهروها گم نشود.
- ✓ **در مورد نحوه‌ی رفت‌وآمد تصمیم بگیرد.** پیش از اولین روز مدرسه، برنامه‌ی زمانبندی و مسیرهای مربوط به اتوبوس، اتومبیل یا پیاده‌روی را مورد بررسی قرار دهد. چنانچه لازم است، یک‌بار مسیر را همراه هم طی کنید.
- ✓ **شب قبل از اولین روز، در مورد لباسی که می‌خواهد بپوشد، تصمیم بگیرد.** شما که نمی‌خواهید او برای انتخاب لباس، سرویسش را از دست بدهد. هرچند ممکن است خیلی احمقانه به‌نظر برسد اما این موضوع تأثیر مثبتی بر میزان اعتمادبه‌نفس فرزندتان خواهد داشت.
- ✓ **آماده باشد.** اطمینان حاصل کنید که برنامه‌ی کلاسی و نوشت‌افزارش را جا نگذارد. دبیرستان، مدرسه‌ی راهنمایی نیست و بسیاری از معلمان از روز اول درس دادن را شروع می‌کنند و انتظار دارند دانش‌آموزان آمادگی داشته باشند.
- ✓ **از ابتدا حداقل در یک فعالیت مورد علاقه‌اش شرکت کند.** انجام فعالیت مورد علاقه، فرزندتان را به شیوه‌ای مثبت به مدرسه پیوند می‌دهد و موضوعات و علایق مشترک میان او و تعدادی دیگر از بچه‌ها به وجود می‌آورد. او می‌تواند با تغییر علایقش، فعالیت‌هایی را کنار بگذارد یا به فعالیت‌هایی دیگر بپیوندد.
- ✓ **عضو یک تیم ورزشی شود.** ورزش می‌تواند مهارت‌های فراوانی را آموزش دهد. اما کنار گذاشته شدن از یک تیم ورزشی هم سخت است، به‌خصوص اگر تازه‌وارد باشید. به عنوان جایگزین فرزندتان را تشویق کنید به تیم‌های غیررقابتی و تفریحی بپیوندد.
- ✓ **لبخند بزند و علاقه‌مند به آشنایی با دیگران باشد.** اگر فرزندتان با سر پایین، شانه‌های افتاده و صورتی بدخلق راه برود، هیچ‌کس به او نزدیک نخواهد شد. شاید بهتر باشد آشنایی با دیگران را در قالب نمایشنامه‌های کوچک با هم تمرین کنید.
- ✓ **به یاد داشته باشد که دیگران هم تازه‌واردند و احتمالاً مشکلاتی مشابه او دارند. مرتب این موضوع را به بگویید. نوجوانان همیشه احساس تنهایی می‌کنند.**

- **نشان دهید که حامی او هستید.** زمانی که اشتباهی می‌کند، و اشتباهات در زندگی اجتناب‌ناپذیرند، از گفتن «بهت گفته بودم این‌جوری می‌شه» و جملات منفی اجتناب کنید. چنین حرف‌هایی نه کمکی به او می‌کنند و نه ضرورتی دارند. فرزندتان به اندازه‌ی کافی از عواقب اشـــتباهش رنج می‌برد. اگر با او طوری رفتار کنید که انگار کاری احمقانه یا وحشتناک انجام داده اســـت، آن وقت او دنبال راه‌های نادرســـت می‌رود و کاری می‌کند که واقعاً تفاسیر شما درست از آب دربیاید! (به فصل ۱۸ نگاه کنید)



سری به وب‌سایت www.parentingteens.com بزنید.

فصل ۱۸

جلوگیری از هدر رفتن هوش

در این فصل می‌خوانیم:

- چگونگی برخورد با مشکلات مدرسه
- رفع مشکل در زمانی که فرزندتان کارهای غیرهوشمندانه انجام می‌دهد
- درک نگرانی‌های نوجوانان
- کمک به فرزند نوجوانتان برای خودشناسی

رسانه‌ها سعی می‌کنند شما را با ارائه‌ی تصویرهایی از نوجوانان یاغی و شهوتران بترسانند. اما اغلب بچه‌های باهوش به‌ندرت ایجاد مشکل می‌کنند. تحقیقی در دانشگاه ییل نشان می‌دهد کودکان باهوشی که دوستان باهوش هم دارند، کمتر درگیر رفتارهای پرخطر مانند کشیدن سیگار، مصرف مواد مخدر و الکل و روابط جنسی نامطمئن می‌شوند.

با این وجود، گذراندن دوران بلوغ برای هیچ‌کس آسان نیست، حتی برای شما و فرزندتان. برای موضوعات روزمره، مانند مرتب کردن اتاق یا کمک کردن در کارهای خانه، فصل‌های ۲ و ۳ را ببینید. اما موضوعات پیچیده‌تر، نیاز به برنامه‌ریزی عمیق‌تر دارند. این فصل پیشنهادهایی در زمینه‌ی برخورد با رفتارهای ناخوشایند یا خطرناک نوجوانان به شما ارائه می‌دهد.

جلوگیری از فرار از مدرسه

ممکن است فرزندتان دلایل متفاوتی برای غیبت از کلاس داشته باشد. برای بعضی از این دلایل، هرقدر هم که عجیب و غریب به نظر بیایند، باید شکرگذار باشید و ایمان داشته باشید که فرزندتان قصد آسیب طولانی‌مدت را نداشته است. نارضایتی‌تان را به او نشان دهید، اما در کل به او فرصت بدهید و موضوع را فراموش کنید.

در موارد دیگر، متوجه می‌شوید که با مشکلی جدی‌تر مواجهید. زمانی که از مدرسه با شما تماس می‌گیرند و می‌گویند فرزندتان غایب است:

✓ **آرام بمانید.** اگر عصبی‌تر از آنید که بتوانید با فرزندتان رفتاری منطقی داشته باشید، چند نفس عمیق بکشید یا چند لحظه صبر کنید.

✓ **با فرزندتان صحبت کنید.** می‌خواهید بفهمید چرا او از مدرسه فرار کرده. آیا برای فرار از کلاسی خاص یا جلوگیری از برخورد با فردی خاص این کار را کرده؟ برای سرگرمی و خوشگذرانی این کار را انجام داده؟ یا پای مواد مخدر و الکل در میان بوده است؟



هیچ‌وقت در مقابل دوستان فرزندتان با او صحبت نکنید. مکان خلوتی را انتخاب کنید تا بتوانید بدون از دست دادن کنترلتان با یکدیگر صحبت کنید. اگر از اینکه شما موضوع را فهمیده‌اید، عصبانی است، صحبت را به زمانی که آرام شود، موکول کنید.

✓ **زمانی که با فرزندتان صحبت می‌کند، بگویید که می‌دانید از مدرسه فرار کرده است.** به او فرصت دهید توضیحی ارائه دهد. اگر توضیح نداد، بگویید که بالاخره موضوع را خواهید فهمید، بنابراین بهتر است خودش به شما بگوید چرا از مدرسه فرار کرده و چه‌کار کرده است.

✓ **با توجه به گفته‌های فرزندتان، یکی از گزینه‌های زیر را در نظر داشته باشید:**

- اگر فرزندتان در مدرسه با مشکلی مواجه است، پیشنهاد کنید ملاقاتی با معلم مربوطه، مشاور یا مدیر ترتیب دهد. اگر تکالیف برای او سخت هستند، پیشنهاد کنید از یک معلم خصوصی استفاده کند. برای خواندن پیشنهادهایی در زمینه‌ی نظارت بر تکالیف و پیدا کردن معلم خصوصی، به فصول ۱۳ و ۱۴ مراجعه کنید.
- اگر فرزندتان مشکلی احساسی دارد که با صحبت با شما برطرف نمی‌شود، به او پیشنهاد کنید با مشاور مدرسه یا یک متخصص در خارج از مدرسه صحبت کند.



حتماً فرزندتان را فوراً به مدرسه برگردانید. برگشت به مدرسه برای بچه‌هایی که با اجازه‌ی پدرومادر و برای آرامش بیشتر مدتی را در خانه می‌گذرانند، بسیار سخت است.

- اگر فرزندتان فقط قصد تفریح داشته، روایت او را از ماجرا با روایت بچه‌های فراری دیگر، کسانی که او را در خارج از مدرسه دیده‌اند و خود مدرسه، تطبیق دهید. برای یک‌بار ماجراجویی، محروم کردن او از برخی از امتیازات، مانند استفاده از اتومبیل، کافی است.
- اگر فرزندتان برای اولین بار مواد مخدر یا الکل را امتحان کرده است، نارضایتی خودتان را برای او شرح دهید، رفت‌وآمد او را با دیگر دوستان فراری‌اش محدود کنید و تنبیهی معقول برایش در نظر بگیرید، مثلاً منع از رفتن به جایی غیر از مدرسه برای چند هفته. اگر فکر می‌کنید مشکل عمیق‌تر است، پیش از آنکه جدی‌تر شود با یک متخصص مشاوره صحبت کنید.

معکوس کردن روند نمره‌های در حال افول

به فرزند نوجوانتان فرصت بدهید. لازم نیست او در هر امتحان یا مقاله یا ترمی، شاگرد اول باشد. اما اگر متوجه افول زیاد و پایدار نمرات او شدید، حتماً تحقیق کنید.

- ✓ **حامی نوجوانتان باشید.** اغراق نکنید. در واقع، به‌هیچ‌وجه اغراق نکنید. اگر فرزندتان نمره‌ی بدی گرفته، به احتمال زیاد خودش به اندازه‌ی کافی احساس ناراحتی می‌کند.

  به جای آن، با او درباره‌ی اوضاع درسی‌اش صحبت کنید. از او بپرسید آیا دلیلی وجود دارد که به اندازه‌ی کافی به تکالیفش نمی‌رسد. آیا کارهای زیادی در خانه بر دوش اوست، فعالیت‌های فوق برنامه‌ی زیادی انجام می‌دهد یا درگیر مسئله‌ای احساسی است؟ از او بپرسید چه کمکی برای بهبود شرایط از دست‌تان برمی‌آید. به حرف او گوش دهید و برنامه‌ای برای نظارت بر پیشرفت او تهیه کنید.



- ✓ **درباره‌ی توانایی‌های فرزندتان واقع‌بین باشید.** می‌خواهید استانداردهای بالایی برایش وضع کنید، اما شاید او در جبر استعداد چندانی نداشته باشد. قبول کنید که ممکن است نمرات این درس در این ترم پایین باشند. از تلاش و کار سخت او در کلاسی که برایش مشکل‌ساز است، قدردانی کنید.



هیچ‌کس در همه‌چیز خوب نیست. اما همه می‌توانند خوب تلاش کنند.

- ✓ **بدانید که فقط تا جایی کاری از دســت شما برمی‌آید.** زمانی می‌رسد که دیگر می‌خواهید خودتان را کنار بکشید. اگر فرزندتان مدرسه را از سر وامی‌کند اما توانایی گرفتن نمرات خوب را دارد، به او بگویید که روابطتان برای شما مهم‌تر از نمرات اوست. توضیح دهید که می‌خواهید نمرات بهتری بگیــرد یا حداقــل در همه‌ی دروس نمره‌ی قبولی بیــاورد، چون می‌دانید اســتعدادش را دارد. برایش روشن کنید که می‌دانید بعد از اینکه در مورد آینده‌اش، اینکه می‌خواهد تحصیل کند یا کار، تصمیم بگیرد، بهتر می‌تواند از پس خودش بربیاید. بعد عقب‌نشینی کنید، در مورد مدرسه اصلاً صحبت نکنید و برنامه‌تان را ادامه دهید.

ممکن اســت مدت کمی بعد از اینکه غر زدن یا تحت فشــار گذاشتن فرزندتان را متوقف می‌کنید، او نظرش را تغییر دهد و درس بخواند. یا ممکن است تا زمان ظهور نتایج ضعیف، حتی به این موضوع فکر هم نکند، بنابراین نمرات پایین همچنان ادامه داشته باشند. فرزندتان هر تصمیمی که بگیرد، این انتخاب اوست.



عدم دخالت بیش از حد در امور مدرسه به فرزندتان نشان می‌دهد که او را به خاطر چیزی بیشتر از نمرات خوبش دوست دارید.

پایان دادن به مصرف مواد مخدر

نمی‌خواهم شما را با آمارهای مربوط به شیوع مصرف مواد در میان نوجوانان بترسانم. به جای آن پیشــنهادهایی در زمینه‌ی پیشگیری از مصرف مواد یا برخورد با آن در صورت بروز، ارائه می‌دهم. بچه‌هایی با پدرومادرهای مقید، در برابر فشار پیوستن به افراد یا اعمال خطرناک، مقاومت می‌کنند.

پیشگیری از مصرف مواد مخدر

تحقیقات نشان داده‌اند که بهترین راه برای پیشگیری از مصرف مواد، زیر نظر داشتن رفتار فرزندتان است.



مهم نیســت فرزندتان چه می‌گوید، این حق شماست که بدانید با چه کسی و کجا بوده است. تعدیل رسانه‌های نامناسب وظیفه‌ی شماست. برای متعادل کردن نیازتان به کنترل رفتارهای فرزندتان و نیاز او به داشتن استقلال و هویت شخصی، گزینه‌های زیر را مد نظر داشته باشید:

- ✓ **قوانینی در مورد رسانه‌هایی که در آن‌ها مصرف مواد نشان داده می‌شوند، وضع کنید.** (پیشنهادهای فصل ۱۲ را بخوانید) توجه کنید که وقتی فرزندتان به منابع زیادی دسترسی دارد، باید متوجه نقش شما در چیزی که تماشا می‌کند، باشد.

- ✓ **به زبان ساده، احساستان نسبت به مواد مخدر را برای او شرح دهید.** بدون عذاب او، برایش شرح دهید که مصرف مواد توسط او، شما را تا چه اندازه ناراحت و نگران خواهد کرد. سیگار و مواد را در خانه ممنوع اعلام کنید و به او بگویید که می‌تواند همه‌ی دوستانش را به خانه بیاورد اما بدون مواد، الکل یا سیگار.

سخنرانی نکنید. در مورد مواد مخدر و تأثیرات آن‌ها بر مغز، داده‌های واقعی ارائه کنید. از پزشکانی نقل قول کنید که می‌گویند مغز نوجوانان نسبت به مواد حساس‌تر است و برای آسیب دایمی مستعدتر. می‌توانید اطلاعات بیشتر در این زمینه را از وب سایت www. nida.nih.gov کسب کنید.

ترساندن فرزندتان از اتفاقات آینده، تأثیر بسیار کمی بر رفتار او خواهد داشت. اما بسیاری از نوجوانان نسبت به صحبت راجع به اینکه سیگار کشیدن بدبو و غیرجذاب است یا اینکه الکل و مواد مخدر باعث تنفس بد، دندان‌های زرد، چروک‌های زودرس و وضعیت بدنی و روانی نامناسب می‌شوند، واکنش نشان می‌دهند.

اگر نمی‌توانید با حرف فرزندتان را قانع کنید، نوشته‌های علمی در این مورد بیابید و از زیر در توی اتاق او بیندازید تا زمان خواب بخواند. اطمینان حاصل کنید نوشته‌ها حاوی اطلاعاتی در زمینه‌ی الکل، تنباکو، تریاک، حشیش، ماریجوانا، کوکائین، کراک در اشکال مختلف آن و استشمامی‌ها مانند گازولین، چسب، رقیق‌کننده‌های رنگ و دیگر مواد از این دست باشند.



چیزهایی که فرزندتان چیزی در موردشان نمی‌داند می‌توانند برای او خطرناک باشند.

- ✓ **سیاستی در مورد تماس تلفنی اتخاذ کنید، تا همیشه بدانید فرزندتان کجاست.** بچه‌های کمی از هر جایی که می‌روند به خانه‌شان تلفن می‌زنند، به‌خصوص اینکه نوجوانان معمولاً قبل از رسیدن به مقصد نهایی، راه پرپیچ‌وخمی را طی می‌کنند. اما به فرزندتان بگویید در ساعت معینی با خانه تماس بگیرد و بدون کلک، مکان تقریبی‌اش را به شما بگوید. بعضی از والدین یک ساعت حکومت نظامی تعیین می‌کنند و از فرزندانشان انتظار

دارند قبل از آن ساعت در خانه باشند یا اگر می‌خواهند دیرتر به خانه بیایند، تلفن بزنند.

✓ **با والدین دوستی که قرار است فرزندتان شب در خانه‌اش بخوابد یا به مهمانی برود، تماس بگیرید.** به عبارتی دیگر، مرتب با والدین دیگر در تماس باشید تا مطمئن شوید حرف‌هایی مثل «همه می‌آیند» یا «پدرومادر جرمی بهش اجازه دادن» راست است.

✓ **نسبت به نشانه‌های مصرف دارو یا مواد مخدر هوشیار باشید.** بعضی از نشانه‌ها از این قرارند: چشم‌های قرمز، سرفه‌های مزمن، تغییر در عادات غذایی، افزایش یا کاهش وزن، خستگی بیش از حد، کاهش نمرات، تغییر رفتارها در جهتی منفی، انتخاب دوستی خطرناک و رفتار بی‌تفاوت. این‌ها می‌توانند نشانه‌ی این باشند که فرزندتان قدم در راه خطرناکی گذاشته است. حداقل کاری که می‌کنید، مراجعه به یک دکتر برای معاینه‌ی فرزندتان در مورد افسردگی، نگرانی یا مونونوکلئوز عفونی (در اثر کم‌خوابی) باشد.

✓ **به طور مرتب با فرزند نوجوانتان صحبت کنید و نه فقط صحبت‌های منطقی.** در مورد احساسات، علایق و اوضاع و احوال زندگی صحبت کنید. در حین خوردن غذا گپ بزنید. در حین دیدارهای خانوادگی. با یادآوری تصمیمات خوبی که فرزندتان پیش‌تر گرفته ، او را از تصمیمات بد دور نگه دارید. کودکان با عزت نفس به خودشان اهمیت می‌دهند و انتخاب‌های هوشمندانه می‌کنند.



کودکان به دلایل مختلفی مواد مخدر را تجربه می‌کنند: کنجکاوی، سرکشی، تظاهر، الگوها و فشار از جانب دوستان. اطمینان حاصل کنید که رفتار، نظارت و عشق شما بر همه‌ی این موارد برتری یابند.

به عقب راندن هیولای اعتیاد

اگر متوجه شدید که فرزندتان الکل خورده یا مواد مصرف کرده است، قضیه را جدی بگیرید.

✓ **زمان گفتگوی صمیمانه‌ی دیگری است.** این دفعه به بستگان معتادتان اشاره کنید و در مورد این حقیقت صحبت کنید که اعتیاد در خانواده‌ها مسری است. به او بگویید که با وجود اختلاف عقیده در مورد مواد مخدر، او را دوست دارید و دوست خواهید داشت. بدون محکوم کردن، برچسب‌زنی یا عصبانیت،

به او بگویید که نگرانشید. به او بگویید اگر تصمیم به ترک داشته باشد، هر کاری از دست‌تان بربیاید، انجام می‌دهید و او را تنها نمی‌گذارید.

- ✓ **قانون ممنوعیت مواد و الکل در خانه را به او یادآوری کنید.** اطمینان حاصل کنید که خودتان هم با اولین ناراحتی، چند قرص بالا نیندازید یا چند لیوان آبجو ننوشید.
- ✓ **اگر فرزندتان نمی‌تواند مواد را ترک کند، از بیرون از خانوده کمک بگیرید.** فرزندتان را تشویق کنید به گروه‌های حمایتی مانند معتادان گمنام بپیوندد یا در یک برنامه‌ی درمانی انفرادی یا گروهی شرکت کند.

بهترین برنامه‌ها، آن‌هایی هستند که خاص جوانانند. در چنین برنامه‌هایی والدین نیز مشارکت داده می‌شوند و نوجوانان می‌توانند به تحصیل در دبیرستان نیز ادامه دهند. اگر شما جزئی از برنامه‌ی ترک نیستید، خودتان به یک گروه بپیوندید. مواد مخدر بر کل خانواده تأثیر می‌گذارد.



مادری بعد از بستری شدن فرزندش به علت مسمومیت الکلی در بیمارستان، متوجه جدی بودن اعتیاد او شد. او نگران سلامت پسرش و اطرافیان او بود. اما پسرش حاضر به درمان نبود. مادر شجاعت به خرج داد و موضوع را با مقامات قضایی در میان گذاشت. از قاضی خواست پسرش را مجبور به دادن آزمایش عدم اعتیاد کند. قاضی با او موافق بود. در عرض چند ساعت، پلیس پسر را از مدرسه بیرون کشید و به یک بیمارستان محلی انتقال داد. در آنجا، او وارد یک مرکز ترک شد.

- ✓ **منکر اعتیاد نشوید،** مشکل را کم‌اهمیت ندانید، برای اعمال فرزندتان بهانه جور نکنید. بدترین کاری که می‌توانید بکنید «نجات دادن» فرزندتان با چشم‌پوشی از مشکل است. اعتیاد می‌تواند قدرتمند باشد. خانواده‌ی شما به کمک نیاز دارد. زندگی فرزند شما به ترک اعتیاد بستگی دارد.

رام کردن «دیو نوجوان»

درست است که نوجوانان پیچیده و دارای عواطف شدیدند اما می‌توانند نفرت‌انگیز هم باشند. رفتارهای خشمگین دایمی یا استفاده از نیروی بدنی، نیازمند مداخله‌ی سریع و شدید شماست. می‌توانید با انجام کارهای زیر رفتارهای نامناسب فرزندتان را کنترل کنید:

✓ **قوانینی در مورد رفتارهای پذیرفته‌شده و رفتارهایی که عواقبی را به دنبال خواهند داشت، وضع کنید.** در فصل ۳ پیشنهادهایی در زمینه‌ی ایجاد یک برنامه‌ی تربیتی ساختاریافته که بی‌نظمی‌ها، عوامل تقویت‌کننده‌ی آن‌ها و نحوه‌ی برخورد شما با آن‌ها را پوشش دهد، ارائه شده است.

✓ **وقتی فرزندتان غیرقابل کنترل است، این موضوع را خیلی آرام به او بگویید.** سعی نکنید برایش دلیل بیاورید. به او بگویید بعد از اینکه آرام شد، با هم صحبت خواهید کرد. وقتی با او صحبت می‌کنید، سعی کنید دلیل عصبانیت یا خرابکاری‌اش را بفهمید: مشکل با دوستان، مواد، خواب ناکافی یا فشار درسی. با او در مورد جایگزین‌های عصبانیت صحبت کنید مانند نوشتن در یک نشریه، نقاشی، دویدن یا فعالیت‌های جسمی دیگر یا صحبت با یک نفر.

✓ **خرابی را تشخیص دهید.** از فرزندتان بپرسید چه اتفاقی افتاده است و چه کاری از دست شما برمی‌آید. مطمئن شوید که فرزندتان مسئولیت مرتب کردن، درست کردن و پرداخت جریمه برای تخریب را در صورت لزوم بر عهده بگیرد.

✓ **تجزیه و تحلیل کنید که آیا از خرابکاری فرزندتان ترسیده‌اید یا خجالت کشیده‌اید یا خیر.** ممکن است برای اجتناب از مواجهه با فرزندتان، تسلیم او شوید. بدون بی‌احترامی یا مخرب بودن، هم در مورد احساسات فرزندتان کنجکاوی کنید و هم به او یاد بدهید که چطور با آن‌ها کنار بیاید. اگر این کار را نکنید در هر دو جهت تأثیری منفی بر جای گذاشته‌اید: با قبول رفتار نادرست او برای خودتان احترام کمتری قایل شده‌اید و فرزندتان هم یاد نمی‌گیرد که عصبانیت می‌تواند نتایجی به دنبال داشته باشد. این شمایید که حد و حدود را برای فرزندتان وضع می‌کنید.



گفتن «نه» به فرزند نوجوانتان هیچ اشکالی ندارد. فرزندتان به‌زودی آن را از یاد خواهد برد، حتی اگر شما آن را هرگز از یاد نبرید.

✓ **وقتی فرزندتان کسی را در خانواده می‌ترساند یا اذیت می‌کند، از بیرون از خانواده کمک بخواهید.** بعضی از گزینه‌ها به قرار زیرند:

- فرزندتان را به یک کلاس حل اختلاف بفرستید. مدارس، سازمان‌های اجتماعی و بهداشتی و دانشگاه‌ها چنین کلاس‌هایی را برگزار می‌کنند. نظر روانشناس مدرسه، مشاور یا مددکار اجتماعی را بپرسید.

- اگر خودتان نمی‌توانید با او صحبت کنید، او را به بزرگسال قابل اعتماد دیگری بسپارید. نیاز به فردی دارید که هردوتان به او اعتماد داشته باشید و بی‌طرفانه به صحبت‌های فرزندتان گوش دهد.
- دنبال مشاوران متخصصی بگردید که دلیل رفتارهای فرزندتان را بفهمند و بگویند چطور شما و فرزندتان می‌توانید بهتر با هم کنار بیایید. درمان ممکن است شامل جلسات مشاوره‌ی گروهی یا فردی یا درمان خانوادگی باشد. در مورد رفتارهای آزاردهنده یا آزاررساننده به خود ممکن است نیاز به بستری شدن در یک مرکز روانی باشد.



خودتان هم با یک نفر صحبت کنید. اعتماد به یک دوست، خانواده یا مشاور و گفتگو با او می‌تواند احساس گناه شما را در مورد شرایط فرزندتان کاهش دهد.

جدا کردن نوجوان از گروه‌های ضدآموزش

به‌خوبی اهمیت دستیابی به اهداف بزرگ و داشتن رفتار مناسب را برای فرزندتان جا انداخته‌اید. اما مطمئن نیستید که بتواند در برابر وسوسه‌های زیاد همسالانش مقاومت کند، مثل:

- ✓ دوستان قدیمی که در دبیرستان مشکل‌ساز شده‌اند.
- ✓ مهمانی‌هایی الکلی و مخدری
- ✓ خواهر و برادرهای بزرگ‌تری که برای کوچک‌ترها الکل، سیگار و مواد مخدر می‌خرند.
- ✓ افرادی با هویت نامعلوم در محیط اینترنت
- ✓ والدینی که برای فرزندانشان و دوستان آن‌ها مواد روان‌گردان می‌خرند و می‌گویند «ترجیح می‌دهم در داخل خانه الکل بخورد یا سیگار بکشد تا بیرون خانه.»



دبیرستان میدان امتحان نوجوانان و محل اضطراب والدین است. در آنجا نوجوانان با مواد مخدر و چگونگی تهیه‌ی آن آشنا می‌شوند. قدر مقاومت او را در برابر همسالان در اکثر موارد بدانید.

اگر در سنین پایین‌تر با فرزندتان به‌خوبی کار کرده‌اید، مطمئن باشید که او از ارزش‌هایی که به او آموخته‌اید، استفاده می‌کند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که رابطه‌ی فرزند نوجوانتان با شما یا هر بزرگسال دیگر، تأثیر بیشتری بر زندگی او می‌گذارد تا روابط او با همسالانش. نهایتاً، او از موقعیت‌ها و همسالان بالقوه خطرناکش دور می‌شود.

البته صحبت از این تغییرات اساسی آسان‌تر از انجامش است. در طول این مدت:

✓ **قبل از اینکه بترسید، درباره‌ی اینکه آیا واقعاً دوستان فرزندتان برای او دردسرساز هستند یا خیر،** تحقیق کنید: هر بچه‌ای با سوراخ‌های متعدد در بدن یا لباس‌های تنگ و کوتاه، معتاد نیست! از پرسنل مدرسه بخواهید به شما بگویند که آیا دلیلی برای نگرانی وجود دارد یا خیر: آن‌ها نمی‌توانند اطلاعات مربوط به جلسات مشاوره یا پرونده‌های دانش‌آموزان را در اختیار شما بگذارند، اما می‌توانند بگویند که به نظرشان کدام گروه از بچه‌ها، دارودسته‌ای ناسالم تشکیل داده‌اند. آن‌ها هر روز تعداد زیادی نوجوان می‌بینند و ممکن است بتوانند بهتر از شما، فرزندتان، دوستان او و مشکلات رفتاری او را مورد ارزیابی قرار دهند.

✓ **راه‌های ارتباطی را باز نگه دارید.** سعی کنید بفهمید چه چیزی باعث می‌شود چنین بچه‌هایی جذاب به نظر برسند. شاید فرزندتان به دنبال چیزی است که در خانه کمبود آن را حس می‌کند.

درباره‌ی نگرانی‌هایتان در مورد تأثیر بد برخی از دوستانش، صادقانه با او صحبت کنید. پیش از آنکه اتفاقی روی دهد، با استفاده از نمایش، جلسات خانوادگی و بحث‌های دوستانه او را برای مواجهه با موقعیت‌های دشوار آماده کنید. اطمینان حاصل کنید که او متوجه واکنش‌های دیگران می‌شود و می‌داند چه زمانی خطر در کمین است. به او اطمینان بدهید که همیشه و در هر موقعیتی حامی او خواهید بود.



به فرزندتان بگویید که هر وقت دوستان دردسرسازش جواب منفی او را نپذیرفتند یا توی رودربایستی قرار گرفت، می‌تواند از شما به عنوان مانع یاد کند، مانند «مادرم گفته عصر با او به خرید بروم»، «به پدرم قول داده‌ام امروز عصر...» یا «پدرومادرم گفته‌اند باید در خانه بمانم و درس بخوانم.»

✓ **دشمن را بشناسید.** از همه‌ی دوستان فرزندتان، چه آن‌هایی که مورد تأیید شما هستند و چه آن‌هایی که نیستند، در خانه با آغوش باز استقبال کنید. بگذارید فرزندتان بفهمد که شما می‌خواهید او و دوستانش در خانه احساس

راحتی کنند. زمانی که فرزند نوجوانتان دوستانش را به خانه می‌آورد، شما و او به‌تدریج آن‌ها را بهتر خواهید شناخت. همچنین می‌توانید با حفظ فاصله فعالیت‌های آنان را زیر نظر داشته باشید و چنانچه موقعیت دشواری پیش آمـد، از فرزندتان حمایت کنید. با گذر زمان و عدم وجود تنش، فرزندتان احتمالاً خودش از روابط مشکل‌ساز خسته خواهد شد.

- ✓ **بر قوانین همیشگی تأکید کنید و توضیح دهید اگر شکسته شوند چه اتفاقی می‌افتد، به‌خصوص با دوستان مشکل‌دار.** ممکن است تلاش کنید او را در خانه حبس یا تماس‌های تلفنی یا اینترنتی‌اش را محدود کنید. به‌خصوص حرف زدن با دوست مشکل‌ساز را در زمان حبس ممنوع کنید. نوجوانان یاغی دوست ندارند با بچه‌های تحت مراقبت بگردند و ممکن است دوستی با فرزندتان را کنار بگذارند.



ممنوع کردن روابط هیچ‌وقت مشـکل را حل نمی‌کند. اگر تماس بین او و دوستش را ممنوع اعلام کنید، ممکن است نتایج زیر را ببینید:

- ✓ فرزند نوجوانتان از شما دوری می‌کند، احساس می‌کند شما از احساسات او و طرز فکر نوجوانان امروزی بیش از آنچه او فکر می‌کرده، بی‌اطلاعید.

برخورد با روابط شکست‌خورده

هیچ‌کس جدایی را دوست ندارد. اما جدایی نوجوانان از دوستانشان می‌تواند فاجعه‌بار باشد و تأثیری منفی بر تکالیف مدرسه داشته باشد. ممکن است مجبور شوید ساعت‌ها، صبورانه به حرف‌های فرزندتان گوش بدهید تا متوجه شوید او خشمگین یا غمگین است، بعد از اینکه متوجه شدید، نگرانی خود را به شیوه‌های زیر نشان دهید:

- ✓ **درک جدایی:** کاری کنید فرزندتان احساساتش را با شما در میان بگذارد: از بدگویی و بی‌اهمیت جلوه دادن مسئله با گفتن «دوستان بهتری پیدا می‌کنی» اجتناب کنید. فرزندتان ناراحت است و دوست دارد او را درک کنید.
- ✓ **بـدون قضاوت، ماجرا را گـوش کنید:** از طرفداری از یکی از دو طرف خودداری کنید. این رابطه مربوط به فرزند شـما بوده و او باید با عواقب مربـوط بـه جدایی کنار بیاید. اما شـما می‌توانید در بهبـود اوضاع به او کمک کنید.
- ✓ اگر فرزندتان برای حل مشـکل با دوستش صحبت نکرده، او را تشویق به این کار کنید: به او بگویید که دوسـتان اغلب با هم اختلاف نظر دارند. اما

دوستان واقعی درباره‌ی اختلافاتشان صحبت می‌کنند و به توافق می‌رسند. هر نتیجه‌ای که حاصل شد، از شجاعت او برای بهبود رابطه تقدیر کنید.

- ✓ **از او بپرسید با جدایی‌های قبلی چطور کنار آمده است:** برای آسان‌تر شدن جدایی‌های قبلی چه‌کار کرده است: موسیقی، ورزش، تماس با دوستان دیگر؟ به او یادآوری کنید که می‌تواند از شبکه‌ی دوستان کمک بگیرد.



به او یادآوری کنید که هیچ‌وقت نباید برای یک رابطه‌ی عاشقانه، با دوستانش قطع رابطه کند یا فعالیت‌هایش را کنار بگذارد. جدایی‌های عاشقانه برای نوجوانانی که دوستان زیادی دارند یا درگیر فعالیت‌های متنوعی هستند، آسان‌تر است.

- ✓ **درباره‌ی شکست‌های خودتان با او صحبت کنید:** به او بگویید چگونه با جدایی‌ها کنار آمده‌اید. اما به مهارت‌های او در زمینه‌ی حل مشکلات هم اطمینان کنید.
- ✓ **درک کنید که غلبه بر ناراحتی جدایی، کمی زمان می‌برد:** برای مدتی به نوجوانتان سخت نگیرید.

مقابله با هورمون‌های خشمگین

بچه‌ی کوچولوی شما، با هورمون‌های خشمگین در حال رشد است. همچنین بدنش او را به سمت جنس مخالف می‌کشد. آیا این موضوع یک پدرومادر آگاه را نمی‌ترساند؟

بسیاری از نوجوانان در دوران دبیرستان از لحاظ جنسی، فعال به حساب می‌آیند. خبر خوب این است که اکثر نوجوانان اعتقاد دارند باید برای برقراری روابط جنسی تا زمان ازدواج صبر کرد. خبر بد: اغلب آن‌ها به اعتقاد خود پایبند نمی‌مانند.

آموزش

احتمالاً شما منتظر «فرصت مناسب» برای صحبت در مورد مسائل جنسی هستید، اما فرزند نوجوانتان فعالیت‌های جنسی‌اش را تا «فرصت مناسب» به تعویق نمی‌اندازد. با آماده نکردن او برای رویارویی با واقعیت، زندگی او را به خطر نیندازید. هرچند نوجوانان ذاتاً خود را دانای کل می‌دانند، اما همه‌ی آنان نیاز به دریافت اطلاعات در موارد زیر دارند:

- **بدن زنان و مردان چطور کار می‌کند:** تحقیقات نشان می‌دهند زمانی که نوجوانان درباره‌ی روابط جنسی آگاهی داشته باشند، میزان حاملگی در میان نوجوانان کاهش می‌یابد. مدارس رویه‌های مختلفی را در شرح آناتومی بدن و دستگاه تناسلی برای دانش‌آموزان دنبال می‌کنند، بنابراین این مسئولیت بر عهده‌ی شماست. اگر اصلاً نمی‌توانید درباره‌ی مسائل حساس در حوزه‌ی بدن صحبت کنید، کار را به پزشکی بسپارید که مورد اعتماد هردو شماست. پزشکان دوست دارند نوجوانان درباره‌ی بدن و کارکرد آن که شامل رابطه‌ی جنسی و عواقب آن، مصرف دخانیات، تغذیه‌ی درست و سوراخ کردن بدن است، آگاهی کامل داشته باشند.
- **ایدز، چه بیماری‌ای است، چگونه منتقل می‌شود و چطور می‌توان از آن جلوگیری کرد:** البته ریاضت بهترین راه پیشگیری است ولی احتمالاً فرزند نوجوانتان در این مورد با شما موافق نیست. پس اطمینان حاصل کنید که می‌داند رابطه‌ی جنسی بدون کاندوم خطرناک است و کاندوم می‌تواند جان او را نجات دهد.



اگر فکر می‌کنید فرزند نوجوانتان رابطه‌ی جنسی دارد اما به شما نمی‌گوید، مقداری کاندوم در معرض دید یا در جایی که وسایل بهداشتی را نگه می‌دارید، قرار دهید. به این ترتیب امکان استفاده از کاندوم و داشتن رابطه‌ی جنسی امن را بالا می‌برید.

- **بیماری‌های مقاربتی، چه بیماری‌هایی هستند، چگونه منتقل می‌شوند:** مجدداً، وجود کاندوم در خانه، روابط جنسی ایمن را تسهیل می‌کند.

انتقال تجربه

کار سختی است، چون احتمالاً فرزند نوجوانتان نمی‌خواهد به حرف‌های شما گوش کند. اما اگر مختصر حرف بزنید، از سخنرانی اجتناب کنید و نظر او را هم جویا شوید، ممکن است بتوانید این کار را انجام دهید.

- **نظر خود را درباره‌ی روابط جنسی پیش از ازدواج، بیان کنید.** ممکن است در این زمینه با هم اختلاف نظر داشته باشید اما گوش کردن به حرف‌های او بدون قضاوت می‌تواند نقاط مشترک را به شما نشان دهد. بحث‌های آزادانه به فرزندتان اطمینان خاطر می‌دهد که در صورت بروز مشکلات، شما در کنار او خواهید بود. چه کسی می‌داند؟ شاید با گذشت

زمان و ادامه‌ی بحث‌ها، بتوانید او را در این زمینه با خود همفکر کنید. اما زیاد امیدوار نباشید.

- ✓ **درباره‌ی روابط صحبت کنید.** شما که همه‌چیز را آموزش می‌دهید. چرا درباره‌ی دوستی با جنس مخالف به او آموزش ندهید؟ درباره‌ی برخی از روابط خود و چگونگی برخورد با آن‌ها صحبت کنید. از او بپرسید چه خصوصیاتی در یک دختر / پسر برای او مهم است. درباره‌ی مراقبت و مسئولیتی که در رابطه‌ی همراه با رابطه‌ی جنسی باید وجود داشته باشد، صحبت کنید. بگویید هر تصمیمی بگیرد، حامی او خواهید بود اما می‌خواهید او قبل از ورود به یک رابطه‌ی جنسی آمادگی داشته باشد.
- ✓ **درباره‌ی جایگزین‌های روابط جنسی برای او توضیح دهید.** اگر فایده نداشت، دوش آب سرد و افزودن نیترات پتاسیم به غذا را امتحان کنید. (در ارتش هم همین کار را انجام می‌دهند.)

فصل ۱۹

فکر کردن به بعد از دبیرستان

در این فصل می‌خوانیم:

- فعالیت‌هایی را کشف می‌کنید که به آینده کمک می‌کند
- گزینه‌های موجود بعد از دبیرستان را بررسی می‌کنید
- دادن تقاضا برای دانشگاه
- چه زمانی وقت رفتن اوست

فرزندتان بعد از اتمام دبیرستان کاری معنادار انجام خواهد داد. (این را شعار خودتان قرار دهید!) اما سؤال این است که چه کاری؟

در این فصل در مورد تلاش فرزند نوجوانتان برای اتخاذ تصمیمات هوشمندانه برای آینده که می‌تواند شامل کار یا رفتن به دانشگاه باشد، صحبت می‌کنیم.

تبدیل علایق به گزینه‌های شغلی

امروزه دانشگاه‌های رقابتی و کارفرمایان به دنبال چیزی بیش از نمرات بالا هستند. آن‌ها به دنبال افرادی همه‌جانبه‌نگرند که بتوانند خدمتی بیشتر از دریافت حقوق ماهانه به جامعه‌شان ارائه دهند و این یعنی به دنبال بچه‌هایی‌اند که فعالیت‌هایی در بیرون از مدرسه انجام می‌دهند.



فعالیت‌های فوق برنامه‌ی فرزندتان می‌تواند او را به یک دانشگاه عالی یا یک شغل خوب هدایت کند.

فرزند جوانتان چطور موضوعات مختلف را تجربه کند؟ یک راه، شرکت در فوق برنامه‌های مدرسه است: گروه موسیقی، سرود، ورزش، تئاتر و از این قبیل. بعد از آن می‌توان از گزینه‌های مطرح‌شده در این بخش، کمک گرفت.

شرکت در کلاس‌های بیرون از مدرسه

اگر فرزندتان آن‌قدر مشتاق به یادگیری باشد که بخواهد در کلاس‌های تابستانی یا کلاس‌های خارج از مدرسه شرکت کند، باید به شما تبریک گفت. دلایل متفاوتی برای شرکت در کلاس‌های بیرون از مدرسه وجود دارد. شاید مدرسه کلاس مورد علاقه‌ی او را ندارد مثل، آبرنگ، عکاسی یا آموزش‌های خاص ورزشی. یا اینکه کلاس‌های مدرسه را خفه‌کننده می‌داند، اما دوست دارد در محیطی آرامش‌بخش به یادگیری بپردازد.

فرزندتان می‌تواند در مکان‌های زیر به دنبال کلاس بگردد:

- ✓ شورای محله، مراکز مذهبی
- ✓ دبیرستان‌ها
- ✓ موزه‌ها، باغ وحش‌ها، باغ‌های گیاهشناسی
- ✓ کتابخانه‌ها
- ✓ گروه‌های جوانان
- ✓ ورکشاپ‌های تئاتر
- ✓ مراکز ورزشی
- ✓ دسته‌های موسیقی، کر و رقص محلی
- ✓ دانشگاه‌ها
- ✓ به‌صورت آنلاین و روی اینترنت



بعضی از بچه‌ها آن‌قدر مشتاق یادگیری‌اند که در شرکت در کلاس‌های فوق برنامه افراط می‌کنند.

کار داوطلبانه همراه با تفریح و تجربه

به فرزند نوجوانتان پیشنهاد کنید در یک کار داوطلبانه شرکت کند. این بدین معناست که بدون دریافت پول، کاری را به‌طور منظم انجام دهد. از این طریق فرزندتان متوجه می‌شود که رضایت شغلی چیزی بیشتر از داشتن درآمد بالاست.

ممکن است فکر کنید قانع کردن نوجوانان به انجام کارهای داوطلبانه بسیار سخت است. اما کار داوطلبانه یک اشتیاق همیشگی و مخفی موجود در نوجوانان را سیراب

پیشنهاداتی برای کار داوطلبانه

کتاب راهنمای نوجوانان برای بیرون از مدرسه پیشنهادات خوبی برای کار داوطلبانه ارائه داده است. تقریباً همه‌جا از کار مجانی استقبال می‌شود. فرزندتان می‌تواند با توجه به علایقش یکی از کارهای زیر را انتخاب کند:

- ✓ نگهداری از نوزادان
- ✓ اهدای خون
- ✓ همکاری در سرای سالمندان
- ✓ جمع کردن پول برای مؤسسات
- ✓ پخش آبنبات در بیمارستان
- ✓ کار در مراکز پخش غذای خیریه
- ✓ کار به عنوان محافظ محیط زیست
- ✓ خواندن برای نابینایان
- ✓ آموزش به بچه‌های کندتر یا کوچک‌تر
- ✓ باغبانی
- ✓ همکاری با مؤسسات خیریه
- ✓ همکاری با پلیس

می‌کند، اشتیاق به انجام کارهای خوب برای دیگران، یادگیری مهارت‌های جدید، آشنایی با افراد مختلف، ملاقات با بزرگسالانی که به شغل مورد علاقه‌ی او اشتغال دارند و گذران وقت به شیوه‌ای ارزشمند.

به فرزندتان کمک کنید فعالیت‌های داوطلبانه‌ای را بیابد که:

- ✓ **آن‌قدر لذت‌بخش باشند که دوباره تکرار شوند.** فرزندتان باید بداند که همه‌ی کارها گاهی کسل‌کننده می‌شوند. اما برای شروع کاری را انتخاب کنید که برای مدتی طولانی برای او جذاب باشد، به‌خصوص که در مورد کار داوطلبانه، انگیزه‌های مالی نیز وجود ندارند.
- ✓ **تفاوتی در دنیا ایجاد کنند.** چون فرزندتان برای این کار وقت می‌گذارد می‌خواهد بداند که تجربه‌ی او باعث بهبود مکان یا زندگی فردی شده است.
- ✓ **با آموزش و حمایت همراه باشد.** نباید از فرزندتان انتظار داشته باشید بدون راهنمایی وارد یک محیط کاری جدید شود.



فرزندتان را تشویق کنید تجربیات کار داوطلبانه‌اش را به‌صورت یک گزارش یا در یک دفتر بنویسد. به این ترتیب می‌تواند بعدها خاطراتش را مرور کند و از اطلاعات آن برای تهیه‌ی سوابق کاری، شرکت در مصاحبه‌های شغلی و درخواست ورود به دانشگاه استفاده کند.

فکر کردن در مورد گرفتن یک مربی، کارآموزی یا شاگردی در یک پیشه

ممکن است رابطه‌ای مثبت با یک بزرگسال دلسوز، بهترین انگیزه برای فرزند شما در جهت تلاش برای یافتن مسیر زندگی‌اش باشد. چه کسی بهتر از کسی که شما به او اعتماد دارید و او نیز به شما اعتماد دارد می‌تواند به شما بگوید که چه کارهایی می‌توانید در این دنیا انجام دهید؟

گرفتن مربی یا مرشد

ممکن است فرزند شما از ارتباط با صاحب گوش شنوایی در بیرون از خانواده یا کسی که بتواند علایق او را به سمت فرصت‌های شغلی سوق دهد، سود ببرد. این فرد می‌تواند مرتباً با فرزندتان در ارتباط باشد، گاهی به او سر بزند یا برحسب نیاز با او تماس بگیرد. فرزندتان می‌تواند از طریق مدرسه، ارتباطات خانوادگی یا مؤسسات، با بزرگسالانی که به چنین کاری علاقه دارند، آشنا شود.

کارآموزی

کارآموزی علایق فرزند نوجوان شما را با فرد شاغلی که موافقت می‌کند به او در حین کار آموزش دهد، مرتبط می‌کند. تعداد زیادی از سازمان‌ها و شرکت‌ها، برنامه‌های کارآموزی ارائه می‌دهند. بعضی از آن‌ها دستمزد پرداخت می‌کنند و بعضی نمی‌کنند. در هر صورت خود تجربه و ارتباطات ایجادشده از طریق آن ارزش بسیاری دارد، حتی اگر فرزندتان به این نتیجه برسد که این کار مناسب او نیست. او باید تجربه کند و کارآموزی به او فرصت اکتشاف در محیطی ایمن را می‌دهد. بعضی از مدارس دوره‌های کارآموزی را برای دانش‌آموزانشان هماهنگ می‌کنند یا اینکه فرزندتان باید خودش دنبال کارآموزی بگردد.

حرفه‌آموزی

در حرفه‌آموزی آموزشی جدی‌تر در یک رشته‌ی خاص مانند چاپ یا الکترونیک به نوجوانان داده می‌شود. در حقیقت حرفه‌آموزی فرصتی است برای اشتغال بچه‌هایی که به تحصیل ادامه نمی‌دهند. اما بچه‌های علاقه‌مند به ادامه‌ی تحصیل نیز از حرفه‌آموزی سود می‌برند.



اگر مدرسه‌ی فرزندتان برنامه‌ای برای سال آخری‌ها ندارد، از مسئولان بخواهید چنین برنامه‌ای را ترتیب بدهند. در این برنامه دانش‌آموزان سال آخر، در ترم آخر تحصیلشان به

جای شرکت در کلاس‌های عادی به کار در جامعه می‌پردازند. دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این برنامه به جای ولگردی، برنامه‌ی مورد علاقه‌شان را مشخص می‌کنند. آن‌ها می‌توانند در یک مدرسه، بیمارستان یا اداره کار کنند، یا یک فیلم یا مجسمه بسازند ـ هر کار مفیدی که به ذهنشان خطور کند. در نهایت می‌توان نمایشگاهی از کارهای آنان ترتیب داد. چه خروج مثبت و مفیدی از مدرسه!

کار در بیرون از مدرسه

کار کردن یا کار نکردن؟ این سؤال مهمی برای شما و فرزند نوجوانتان است. عوامل بسیاری در این موضوع دخیلند: نیاز مالی، تأثیر بر تکالیف مدرسه، و نوع کار و تعداد ساعات آن، اوضاع هر خانواده. مزایا و معایب اشتغال نوجوانان را می‌توانید در جدول ۱-۱۹ ببینید.

جدول ۱-۱۹ مزایا و معایب اشتغال نوجوانان

مزایا	*معایب*
از اینکه مجبور نیست برای گرفتن پول سراغ والدینش برود، احساس خوبی دارد	وقت کمتری برای درس خواندن دارد
مسئولیت‌پذیری را یاد می‌گیرد	کار جایگزین فعالیت‌های بعد از مدرسه می‌شود
پیروی از دستور را می‌آموزد	زمان سپری‌شده با خانواده کاهش می‌یابد
وقت‌های بیهوده/ تماشای تلویزیون را کاهش می‌دهد	زمان خواب و خوردن غذا را کاهش می‌دهد
مهارت‌های مدیریت زمان را می‌آموزد	زمان کمتری برای تفریح دارد
فرزند شما را از خانه به بیرون می‌کشد	کنترل شما بر پول فرزندتان را کاهش می‌دهد

تصمیم‌گیری در مورد اشتغال فرزند نوجوانتان

اگر خانواده‌تان از گرسنگی نمی‌میرد، مهم‌ترین چیز در تصمیم در مورد اشتغال فرزندتان، وضعیت تحصیلی اوست. اگر نمرات خوبی دارد احتمالاً چند ساعت کار



سفر کردن: تفریح و یادگیری در خارج از کشور

تجربه، بهترین آموزگار است. بنابراین اگر توانایی مالی دارید، فرزندتان را به بیرون از محل زندگی‌تان هل بدهید. اگر فرزندتان دوست ندارد با بقیه‌ی خانواده به تعطیلات برود، او را به‌تنهایی به سفر، البته از نوع نظارت‌شده، بفرستید. نوجوانان می‌توانند در کلاس‌های آموزشی در خارج از کشور شرکت کنند یا در غالب یک برنامه‌ی تبادل، مدتی با یک خانواده در کشوری دیگر زندگی کنند یا به گروهی مثل داوطلبان صلح بپیوندند که به مردم کشورهای کمتر توسعه‌یافته کمک می‌کند. بعضی از دبیرستان‌ها، مراکز مذهبی و سازمان‌های غیرانتفاعی نیز چنین برنامه‌ها و سفرهایی را برگزار می‌کنند.

در هفته چیزی را تغییر نخواهد داد. اما اگر فرزندتان برای کسب نمرات خوب به ساعت‌ها مطالعه نیاز دارد، شاید احساس کنید بهتر است وقتش را تلف نکند.

اگر فرزندتان وضع تحصیلی مناسبی ندارد، ببینید که می‌تواند هم کار کند و هم تکالیف مدرسه را به‌خوبی انجام دهد یا خیر. بعضی از بچه‌ها اگر فشار کاری بیشتری داشته باشند، زمانشان را مدیریت می‌کنند و نمراتشان بهتر می‌شود. همین‌طور فکر اینکه با کار می‌توانند درآمدی برای خودشان داشته باشند، باعث می‌شود نمرات بهتری کسب کنند. در مورد بقیه‌ی بچه‌ها، اشتغال باعث سقوط وضعیت تحصیلی آنان می‌شود.



می‌توانید با فرزندتان قرار بگذارید که مدت معینی پس از آغاز کار یا بعد از اعلام نمرات ترم، در مورد ادامه‌ی کار او تصمیم بگیرید. اگر نمرات او کاهش یافته بود، یک «نه» بزرگ بگویید.

یافتن کار مناسب

یافتن کار مناسب مستلزم برنامه‌ریزی و سماجت است. قبل از اینکه فرزند نوجوانتان جستجوی کار را آغاز کند، از او بپرسید آیا دوست دارد با هم همفکری کنید. انواع مختلف کار و مکان‌هایی را که ممکن است چنین کارهایی در آنجا یافت شوند مطرح کنید و در مورد افرادی که باید با آن‌ها تماس بگیرد به او پیشنهادهایی ارائه بدهید.

بعد بگذارید به جستجو بپردازد. به او بگویید از همه راهنمایی بگیرد. اگر فرزندتان به شما اجازه می‌دهد، از طریق شبکه‌های ارتباطی خودتان برای او دنبال کار بگردید. در مورد فروشگاه‌ها، ادارات، گروه‌های عام‌المنفعه و مراکز اجتماعی نزدیک محل زندگی‌تان فکر کنید. یا ممکن است فرزندتان بخواهد تبلیغاتی در مورد نگهداری از کودکان، نگهداری از حیوانات، چمن‌زنی، یا کارهای کوچک برای همسایه‌ها توسط خودش در محله‌تان پخش کند.

انجام مصاحبه‌های وحشتناک

هیچ‌کس از سنجیده شدن لذت نمی‌برد. اما هدف از انجام مصاحبه‌ها، چه در مورد کالج و چه در مورد شغل، همین است. کسی به‌غیر از دوستان، اعضای خانواده و معلمان می‌خواهد فرزند شما را بشناسد و ببیند شرایط او چقدر با شرایط دلخواهش تطابق دارد.



مصاحبه‌ها جزئی از زندگی و بزرگ شدن هستند و بچه‌های باهوش می‌دانند چطور از پس آن‌ها بربیایند.

برای کم کردن اضطراب پیش از مصاحبه‌ها:

✓ **به فرزندتان یادآوری کنید که سر موقع برای مصاحبه حاضر شود.** افرادی که دیر می‌کنند با ایجاد اضطراب بیشتر برای خودشان و به هم ریختن برنامه‌ی زمانی مصاحبه‌کننده، کارشان را با مشکل آغاز می‌کنند، که خود علامت مسئولیت‌نشناسی است.

✓ **شیوه‌ی ارتباط با بزرگسالان دیگر را به فرزندتان بیاموزید.** اگر می‌خواهید فرزند نوجوانتان موفق باشد، که احتمالاً به همین دلیل این کتاب را می‌خوانید، به او بگویید که در هنگام صحبت با افراد بزرگسال از اصطلاحات مرسوم میان جوانان استفاده نکند. او باید بتواند بدون کج‌وکوله کردن دهانش، حرفش را بزند و نباید به خاطر اینکه دارد با فرد مهمی حرف می‌زند، شانه‌ها و سرش را پایین بیندازد. با هم نمایش بازی کنید و به او توصیه کنید که:

- به مصاحبه‌کننده با لحنی دوستانه سلام کند، ترجیحاً با فشردن دست او به‌گرمی.
- در مورد کار یا مدرسه شور و شوق نشان دهد، حتی اگر مطمئن نیست که آن را می‌خواهد.
- در هنگام حرف زدن به چشم‌های مصاحبه‌کننده نگاه کند. بخش‌های مربوط به مهارت‌های گوش کردن و برقراری ارتباط در فصل ۷ و ۸ را بخوانید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر و نشان دادن علاقه‌اش، سؤال بپرسد. به فرزند کم‌حرفتان بفهمانید که سؤالات نشانگر علاقه و هوش هستند و نه بالعکس.

- مصاحبه را با دانســتن قدم بعدی جستجو و با گفتن «متشکرم» ترک کنید.

✓ **فرزندتان را به‌گونه‌ای آماده کنید که در هنگام مصاحبه سر و وضعی آراسته داشته باشد.** درست باشد یا نه، پنج دقیقه‌ی اول برخورد چهره‌به‌چهره، نظر مصاحبه‌کننده را در مورد مصاحبه‌شــونده شــکل می‌دهد. به فرزندتان بفهمانید که داشــتن قیافه‌ی عجیب و غریب در دنیای کاری چندان جالب نیست. همین‌طور لازم نیست آخرین مد لباس را پوشیده باشد.



برای گذاشتن تأثیری خوب بر مصاحبه‌کننده، فرزندتان باید تمیز، مرتب، اصلاح‌کرده و خوشــبو باشد، موهایش را شانه کرده باشد و لباس مناسبی پوشیده باشد. سوراخ کردن بدن و داشتن خالکوبی، این روزها معمولی‌تر شده است. ولی برای بعضی از شغل‌ها مانند فروشندگی در یک فروشگاه سطح بالا یا دستیاری در یک دفتر حقوقی، افرادی با ظاهر ساده برنده‌اند.

تصمیم‌گیری در مورد رفتن یا نرفتن به دانشگاه

می‌دانم که از خواندن عنوان این بخش تعجب می‌کنید. بالاخره شــما این کتاب را برای بزرگ کردن یک بچه‌ی باهوش خریده‌اید. و مگر منظور از بچه‌ی باهوش کسی که به دانشگاه می‌رود نیست؟ جواب این سؤال معمولاً مثبت است ولی نه همیشه.

بعضی اوقات هوشمندانه‌ترین کار این است که:

✓ **رفتن به دانشــگاه را تا زمانی کــه فرزندتان آمادگی روحی و روانی لازم را کسب کند، به تعویق بیندازید.** اگر فرزندتان علاقه‌ای به درس و مدرسه ندارد چرا پول و وقت او و خودتان را تلف کنید؟



اگر فرزندتان به دانشگاه نمی‌رود، او را مجبور کنید کار کند و مبلغی برای غذا و اتاقش بپردازد. نرفتن به دانشگاه به معنای بازی کردن نیست. کار باعث می‌شود فرزندتان دید، مسئولیت و اطلاعاتی راجع به دنیای واقعی به دست آورد و بفهمد که داشتن مدرک چقدر بر موفقیت تأثیر می‌گذارد.

تصمیم به بی‌تصمیمی گرفتن

ممکن اســت شما فرزند نوجوانی داشته باشــید که از بدو تولد دوست داشته است پزشــک یا پیانیست یا غواص شــود. اما اکثر بچه‌ها این‌طور نیستند. اشکالی ندارد.

زمان گشــودن افق‌ها و جســتجوی گزینه‌های تازه است. اما بی‌تصمیمی فرزندتان می‌تواند برای دیگران آزاردهنده باشــد، حتی سگتان هم می‌پرسد «می‌خواهی در دانشگاه چه بخوانی؟»

با تشویق فرزندتان به شناخت خودش، به او در یافتن مسیر کمک کنید. او را تشویق کنیــد صادقانه علایق و توانایی‌هایش را مورد ارزیابی قــرار دهد. به او کمک کنید کلاس‌ها و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش را بشناســد. چرا آن‌ها را دوست دارد؟ آیا در این زمینه‌ها از دوران ابتدایی قوی بوده اســت؟ برای موفقیت در فعالیت‌های مورد علاقه‌اش از چه مهارت‌هایی استفاده می‌کند؟



بچه‌ها اغلب در مورد کارهایی که انجام می‌دهند، با دقت فکر نمی‌کنند. فقط آن کار را انجام می‌دهند. اما مبصر کلاس یا طبل‌نواز گروه موسیقی بودن، نیازمند توانایی‌های خاصی است. به او توصیه کنید فهرستی از توانایی‌هایش بنویسد. این فهرست باعث خودآگاهی و اعتمادبه‌نفس می‌شود.

اگر به نتیجه‌ای نرسیدید، او را راهی یک دوره‌ی مقدماتی عمومی کنید. اگر باز هم نتوانســت تصمیمی بگیرد، به او توصیه کنید با مشاور شغلی صحبت کند و دنبال شغل مناسب شرایط خودش بگردد.

کمک به فرزندتان برای آرام ماندن در مواقع سخت

هرچه زمان اعلام نتایج پذیرش دانشــگاه نزدیک‌تر می‌شود، با فرزندتان بهتر رفتار کنید. حتی اگر فرزندتان ناراحت نیست، درک کنید که او شاهد نگرانی دیگران در هنگام خوردن ناهار، بعد از مدرســه و در تعطیلات آخر هفته اســت. از زمانی که او تقاضایش را ارسال می‌کند تا زمانی که جواب قبول یا رد را دریافت می‌کند، همه‌ی دوستان و اقوام به او می‌گویند «هنوز نتیجه‌ات نیامده؟» یا «امسال می‌ری دانشگاه؟» حتی خونسردترین نوجوانان هم حساسیت موضوع را احساس می‌کنند.



هیچ‌وقت دزدکی به نامه‌های مربوط به نتایج فرزندتان نگاه نکنید. چنین نامه‌هایی خصوصی‌اند. هر قبولی را جشن بگیرید. اما اگر رد شده بود، جار و جنجال راه نیندازید. بدانید که فرزندتان از رد شدن احساس ناراحتی می‌کند. هیچ‌کس دوست ندارد رد شود، حتی اگر دانشگاهی که او را رد کرده است انتخاب سوم یا چهارم او بوده است. و هیچ‌کس دوست ندارد شکستش را به او یادآوری کنید.



مرتباً به فرزندتان یادآوری کنید که برای هرکس دانشگاهی وجود دارد.

جمع کردن اثاثیه و کمک به فرزندتان برای آمادگی برای دانشگاه

قبول کنید که شـرایط دانشـگاه‌ها با زمانی که شما درس می‌خوانده‌اید، فرق کرده است. بچه‌ها مایکروفر، کامپیوتر، یخچال‌فریزر، تلویزیون و دیگر وسایل خانه را با خود به کالج می‌برند. تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه‌کار کنید. بعضی از دانشگاه‌ها این وسـایل را اجاره می‌دهند یا چنین وسایلی در اتاق‌های خوابگاه‌هایشان وجود دارد. چنین انتخاب‌هایی بهتر از بردن یخچال‌فریزر به طبقه‌ی چهارم در روز اسباب‌کشی هسـتند. حتی اگر ساختمان آسانسـور دارد، روی آن حساب نکنید چون اغلب در روزهای اسباب‌کشی کار نمی‌کند.



می‌توانید از فروشـگاه لوازم خانگی محلی نیز لیستی تهیه کنید. این فروشگاه‌ها به دانشجویان سال اولی به شکل منبع پول نگاه می‌کنند. بعضی از دانشگاه‌ها نیز لیستی را در اختیار دانشجویان می‌گذارند.

ترک خانه: سخت‌ترین قسمت پدرومادر باهوش بودن

والدین باهوش می‌دانند که چه زمانی قسـمت اعظم کارشان به پایان رسیده است. اما دیدن اینکه بچه‌تان خانه را بدون شما ترک می‌کند، هیچ‌وقت آسان نیست. شما وقت و تلاش زیادی را صرف سـاختن سـلول‌های ذهن او و پرورش فردی دلسوز و مهربان کرده‌اید. استقلال نیز جزئی از همین برنامه است.

خوشـبختانه خود فرزندتان نیز به فرایند جدایی کمک می‌کند. بعد از اتمام سـال آخر دبیرستان:

- ✓ او به‌نـدرت در خانه حضور دارد کـه می‌تواند تصوری از زندگی بدون او به شما بدهد.
- ✓ احتمالاً بداخلاق شـده است. این نشـانه‌ای از اضطراب او برای ترک خانه و دوستانش اسـت. رفتار او با شما فرایند جدایی را تسهیل می‌کند، چون خود شما از رفتن او استقبال خواهید کرد. در مورد این احساسات، احساس گناه نکنید!



رفتن فرزندتان به دانشـگاه یا سـر کار، این حقیقت را که او بچه‌ی شماست، تغییر نمی‌دهد. اما قبول جدایی از او به این معناست که شما قبول کرده‌اید از این به بعد

توصیه



نکات کمکی برای دانشگاه

فرزندتان را با این توصیه‌های هوشمندانه که نتیجه‌ی تجربیات دیگران است، راهی دانشگاه کنید:

✓ **همه شرایطی مشابه هم دارند.** بچه‌های هم‌خوابگاهی‌ات، بچه‌های هم کلاسی: همه تازه‌وارد هستند.

✓ **با ذهن باز پذیرای افراد جدید باش.** اگر از منطقه‌ای هستی که همه‌ی آدم‌هایش از یک طبقه یا گروه خاص هستند ممکن است پیش‌فرض‌هایی راجع به گروه‌های قومی دیگر داشته باشی. دانشگاه مکان مناسبی برای خداحافظی با کلیشه‌های ذهنی و آشنایی با دیگران است.

✓ **در طول اولین هفته‌ی اقامت در خوابگاه، در اتاقت را باز بگذار.** به این ترتیب بقیه متوجه می‌شوند که از ملاقات با دیگران استقبال می‌کنی.

✓ **بیشتر از نیاز خودت شیرینی بخر.** آن‌ها را به هم‌خوابگاهی‌هایت تعارف کن. چه راه بهتری از این برای گفتن «سلام، اسم شما چیست؟» وجود دارد.

✓ **اگر تا ظهر می‌خوابی، در کلاس‌های صبح زود ثبت‌نام نکن.** در تمام طول کلاس خواب هستی.

✓ **به محض آنکه برنامه‌ی درسی‌ات را دریافت کردی، کتاب‌های درسی دست دوم بخر.** کتاب‌های دانشگاهی گرانند. کتاب ارزان‌تر خیلی زود تمام می‌شوند.

✓ **هر روز برنامه‌ی کارَت را سازماندهی کن.** تصمیم بگیر که باید کدام تکالیف را انجام بدهی. حالا دیگر باید خودت از پس همه‌چیز بربیایی.

✓ **چیزهای جدید را امتحان کن:** ورزش، مطالعه، تفریح یا کار به دلیل خاصی. حالا باید خودت سمت‌وسویت را تعیین کن.

✓ **اولویت‌هایت را مشخص کن.** می‌خواهی تا ساعت ۴ صبح برای امتحان درس بخوانی یا در مهمانی شرکت کنی. مسئولیت‌پذیر باش.

✓ **هرازچندگاهی با والدینت تماس بگیر.** آن‌ها به تو افتخار می‌کنند و دوستت دارند و می‌خواهند از حالت خبر داشته باشند.

روابط متفاوتی با او خواهید داشت. وجود فاصله‌ی فیزیکی میان شما باعث می‌شود که به‌عنوان دو بزرگسال به آزادی و تصمیمات یکدیگر احترام بگذارید. جدول ۳-۱۹ را ببینید. شما با اینکه جدا از هم زندگی می‌کنید، اما متعلق به یک خانواده‌اید. از رابطه با فرزند جوان و بالغتان لذت ببرید. کار شما هنوز تمام نشده است. فرزند شما در تعطیلات و تابستان‌ها به خانه برمی‌گردد و ممکن است بعد از اتمام دانشگاه هم پیش شما برگردد، اما این‌ها موضوع کتاب دیگری هستند.

جدول ۳-۱۹ آنچه اجازه دارید انجام بدهید و آنچه اجازه ندارید انجام بدهید

آنچه اجازه دارید انجام بدهید	آنچه اجازه ندارید انجام بدهید
نوشتن نامه و ایمیل	داشتن توقع اینکه به نامه‌تان جواب داده شود.
فرستادن غذا	غر زدن در مورد خوردن غذاهای سالم
دیدار و ملاقات	سر زدن بی‌خبر و بدون اطلاع قبلی
فرستادن پول، طبق قرار قبلی	فرستادن پول بیش از حد
شنونده‌ی خوبی بودن	مقایسه‌ی تجربیات خودتان با تجربیات فرزندتان
گفتن اینکه دوستش دارید و می‌دانید که دارد حداکثر تلاشش را می‌کند.	دچار کردن او به احساس عذاب وجدان به خاطر ترک خانه با گفتن اینکه چقدر دلتان برایش تنگ شده است و به او نیاز دارید.
اعتماد به فرزند نوجوانتان: شما کارتان را درست انجام داده‌اید.	به فرزندتان بگویید چطور زندگی‌اش را پیش ببرد.

بخش ۵

ده‌تایی‌ها

موج پنجم اثر ریک تننت



در این بخش...

وقت آن اســت که بعضی از کمبودها را برطرف کنیم و اطلاعات تکمیلی بسیار مفرح و آسان برای خواندن ارائه کنیم.

در این بخش اطلاعاتی وسوسه‌برانگیز دریافت می‌کنید، مثل ده خصوصیتی که باعث پرورش بچه‌های باهوش می‌شوند، ده کتاب خواندنی برای بچه‌ها و ده منبع برای راهنمایی شما در زمینه‌ی تربیت کودکان.

همه‌ی اطلاعات این بخش با شوخی، آرزوهای خوب و مهم‌تر از همه احترام برای کار فوق‌العاده‌ی شما به‌عنوان پدر یا مادر ارائه شده‌اند. بنابراین آن‌ها را بخوانید. بعضی از آن‌ها را به ذهن بســپارید. اما مهم‌تر از همه از تربیت فرزندتان لذت ببرید.

فصل ۲۰

ده خصوصیت خانوادگی که باعث پرورش بچه‌های باهوش می‌شوند

در این فصل می‌خوانیم:

- ساختن واحد خانواده به‌عنوان بنیادی برای تربیت کودکان باهوش
- تشویق به استقلال که باعث موفقیت می‌شود

چطور خانواده‌ای باهوش می‌شوید؟ شیوه‌ی من در برابر تو را کنار بگذارید. به این ترتیب قدم در راه تربیت فرزندانی باهوش گذاشته‌اید که دیگران دوست دارند با آن‌ها کار و بازی کنند. در چنین خانواده‌ای آدم بی‌عیب‌ونقص وجود ندارد. در هیچ خانواده‌ای چنین فردی وجود ندارد. حتی بهترین‌ها هم گاهی با افول مواجه می‌شوند که کاملاً طبیعی است. تنها دستیابی به این ده خصوصیت خانواده‌های باهوش را هدف قرار دهید.

اشتیاق به فداکاری برای یکدیگر

شعار خانواده‌تان را «خانواده در جایگاه اول» قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که همه نقش‌شان را در خانواده بدانند و بفهمند گاهی لازمه‌ی ایفای این نقش حمایت و فداکاری برای تقویت زندگی خانوادگی است. کاری کنید که همکاری، دلسوزی و مهربانی کلمات رمز شما باشند. اعضای خانواده‌های سالم زمان، انرژی و چیزهای با ارزش دیگر برای یکدیگر صرف می‌کنند، حتی با غرغر.



بچه‌های باهوش باید اطمینان داشته باشند که اعضای خانواده‌شان در وقت نیاز از یکدیگر پشتیبانی و حمایت می‌کنند.

احترام به یکدیگر

وجود صمیمیت در خانواده، نفی‌کننده‌ی اهمیت احترام به یکدیگر نیست. هر بچه‌ای می‌تواند باهوش باشد. با احترام به عقاید و نظرات فرزندتان، اجازه می‌دهید توانایی‌های طبیعی او شکوفا شود.

احترام یکی از رفتارهایی است که بچه‌ها بیشتر از راه مشاهده آن را یاد می‌گیرند. اگر منصفانه گوش کنید و رفتاری فروتنانه و مؤدبانه با همه‌ی افراد، در هر موقعیتی و هر سنی، داشته باشید، می‌توانید امیدوار باشید که فرزندتان پیام شما را دریافت کند و بفهمد که باید به همه احترام بگذارد. این پیام ممکن است فوراً توسط او دریافت نشود، اما به‌تدریج رفتاری مؤدبانه و با ملاحظه از خود نشان خواهد داد.

لذت بردن از بودن با یکدیگر

خانواده‌های باهوش، مانند خانواده‌ی شما، از بودن با یکدیگر لذت می‌برند. شما از تجربه‌ی ماجراهای پرهیجان با یکدیگر لذت می‌برید. شما برنامه‌ی آموزشی در خانه دارید که هم مفرح است و هم آموزنده و به این ترتیب فرزندی باهوش خواهید داشت. کتاب می‌خوانید، به موسیقی گوش می‌دهید و داخل و بیرون از خانه با هم بازی می‌کنید تا از راه فعالیت‌های روزمره‌ی خانوادگی میراث فکری خوبی برای فرزندتان به جای بگذارید. یا زمان‌های بی‌حوصلگی‌تان را بدون انجام هیچ کار خاصی با هم سپری می‌کنید. همچنین به هرکسی اجازه می‌دهید علایق و فعالیت‌های خودش را دنبال کند و از شنیدن تجربه‌های آنان در زمانی که از شما جدا بوده‌اند، لذت می‌برید.



قدر زمانی را که با خانواده می‌گذرانید و ارتباطی را که از این طریق به وجود می‌آید، بدانید.

ارتباط با یکدیگر

لازمه‌ی ساختن یک خانواده‌ی باهوش، درک احساسات یکدیگر است و این کار آسانی نیست. تا جایی که ممکن است، به هرکدام از اعضای خانواده‌تان بفهمانید که او را می‌فهمید و احساسات و افکار او برایتان اهمیت دارد.

- ✓ در هنگام صرف غذا در مورد باورهای خانوادگی صحبت کنید.

- ✓ در طول دیدارهای خانوادگی در مورد مشکلات و ناراحتی‌ها بحث کنید.
- ✓ با حوصله گوش کنید و چیزی را که برای شما تعریف کرده‌اند، باز تعریف کنید تا فرد مطمئن شود حرفش را فهمیده‌اید!
- ✓ بدانید که هیچ‌وقت برای باز کردن درهای گفتگو دیر نیست.



هر روز، به هر عضو خانواده چیزی بگویید، برایشان چیزی بنویسید یا کاری مثبت انجام دهید. حرف‌های دلگرم‌کننده شما را در راه کسب هوش پیش می‌برند.

آموختن از یکدیگر و از اشتباهات

آموختن از یکدیگر جریانی دوطرفه است: مشاور فرزندانتان باشید و از آن‌ها بیاموزید!

آموختن به فرزندانتان

بعضی اوقات بهترین کاری که می‌شود انجام داد این است که بگذارید اتفاقی روی دهد! سعی کنید رویه‌تان این باشد که مهم نیست نتیجه چقدر دردآور است، اتفاقی که افتاده یک تجربه‌ی آموزنده است، مکانی برای شروع مجدد.



وقتی موقعیتی گریه‌دار یا ترسناک پیش می‌آید (و چنینی موقعیت‌هایی کم هم نیستند!)، سعی می‌کنم بپرسم «چه اتفاقی بدتر از این می‌توانست بیفتد؟» اگر شما و فرزندتان بتوانید به این سؤال جواب بدهید، می‌توانید برای همه‌ی پرسش‌ها جوابی بیابید.

آموختن از فرزندان

هیچ‌وقت آن‌قدر مغرور و در موضع «چون من پدر یا مادرم همه‌چیز را می‌دانم» نباشید که نتوانید از فرزندانتان چیزی یاد بگیرید. کل فرایند تربیت کودکان دوطرفه است. اگر متوجه نباشید که می‌توانید از فرزندتان چقدر یاد بگیرید، فرصت بزرگی را از دست داده‌اید.



بگذارید فرزندتان ببینند شما هم اشتباه می‌کنید. اشتباهات باعث زمینی‌تر شدن شما در چشم فرزندتان می‌شوند و نه تحقیر شدن شما. و به فرزندتان نشان دهید که چطور مسئولیت اشتباهاتتان را بر عهده می‌گیرید و آن را تصحیح می‌کنید.

قایل شدن ارزش برای تلاش و نه نتیجه

معیارهای خانوادگی را دست بالا تعیین کنید. اما ارزش فرزندتان را با توقعات واقعی و غیرواقعی نسنجید. کودکان خود را به وسیله‌ی قضاوت‌های دیگران مورد سنجش قرار می‌دهند. بنابراین با حرف‌ها و اعمالتان به فرزندتان نشان دهید که چه چیزی واقعاً اهمیت دارد:

- ✓ از هر موفقیتی تجلیل کنید، حتی اگر بسیار کوچک باشد.
- ✓ کوشش‌ها را مورد تمجید قرار دهید و نه نتایج نهایی را.
- ✓ شخصیت، خوبی و تلاش فرزندتان را مورد تأکید قرار دهید.

بـه این ترتیب فرزندتـان نیروی درونی لازم را برای انجام تجربیات تازه به دسـت می‌آورد. همین‌طور می‌فهمد که معنای هوش چیزی بیشتر از نمرات خوب و پیروزی در مسابقات و بازی‌هاست.



باهوش بودن یعنی اینکه احسـاس خوبی راجع به خودت داشـته باشی و فکر کنی می‌توانی هر کاری را به بهترین نحو انجام دهی.

حل کردن مشکلات با یکدیگر.

خانواده‌های باهوش همه را در تصمیم‌گیری راجع به امور روزانه و انتخاب‌های مهم، شـرکت می‌دهند. به عنوان والدین شما به بحث‌های خانوادگی شکل می‌دهید اما مستبد نیستید. بگذارید همه حرف بزنند، حتی کوچک‌ترها.

به‌تدریج که فرزندتان بزرگ‌تر می‌شود، مسئولیت و استقلال بیشتری به او اعطا کنید. اما بر فعالیت‌های او در خانه و مدرسه نظارت کامل داشته باشید. خانواده‌های باهوش قبل از آنکه مشکلی دردسرساز شود، متوجه آن می‌شوند.



در نهایت، این شـما هسـتید که پدر یا مادرید. به همین خاطر، تصمیمات نهایی را شـما می‌گیرید. اما با بیان دلایل منطقی، به فرزندتان نشـان دهید که به نظر او اهمیت می‌دهید.

ایجاد محیطی که برای یادگیری ارزش قایل است

خانواده‌هـای باهوش به یادگیری با هم ادامه می‌دهنـد. همه در فرایند یادگیری کودک مشـارکت می‌کنند و به این ترتیب او بیشتر تشویق می‌شود. در چارچوبی

بـا ویژگی‌های زیر، آزادی عمـل لازم برای انجام فعالیت‌ها و رسـیدن به اهداف وجود دارد:

- ✓ محدودیت رسانه‌ها
- ✓ تشویق به خواندن
- ✓ اجازه‌ی بازی تنها پس از انجام تکالیف مدرسه

داشتن عکس‌العمل خوب در برابر شکست‌ها و موفقیت‌ها

خانواده‌های باهوش می‌پذیرند که انسانند. ممکن است بهترین بودن هدف شما باشد، اما همه می‌دانند که هیچ‌کس بی‌عیب نیست، شما هم همین‌طور.

افراد خانواده را تشویق کنید که موفقیت را فروتنانه بپذیرند و شکست را با ظرفیت. عـادت به عذرخواهی را در خانواده‌تان تقویت کنید. ترویج کنید که همه، از جمله خودتان، مرتب جملاتی مانند «متأسفم»، «می‌خوای بغلت کنم» یا «بیا بغلم کن» را بر زبان بیاورند.



در مشکلات هیچ‌چیز به اندازه‌ی داشتن حس شوخ‌طبعی به شما کمک نمی‌کند.

نشان دادن و گفتن «دوستت دارم»

یک وجه مشترک خانواده‌هایی که فرزندان باهوش دارند، دوست داشتن بی‌قیدوشرط یکدیگر است. هر خانواده‌ای، با هر پیشینه‌ای می‌تواند فرزندان باهوش تربیت کند، به شرط آنکه قلبش راهنمایی‌اش کند.

شـما می‌توانید کتاب بخوانید، با متخصصان صحبت کنید و حرف‌های مفیدشان را به ذهن بسـپارید. اما اگر قلبتان راه متفاوتی را به شـما نشـان داد، آن راه را دنبال کنید.



تربیت یک بچه‌ی باهوش، هیچ تفاوتی با تربیت بچه‌های دیگر ندارد. اول و از همه مهم‌تر، نیازمند خانواده‌ای بامحبت اسـت که از طریق حرف‌ها و اعمال، احساساتی گرم و مثبت نسبت به کودک نشان دهند. خنده، لمس مهربانانه‌ی یکدیگر، حرفی محبت‌آمیز، به عبارتی دیگر، دوسـت داشتن یکدیگر، مهم‌ترین عامل برای تربیت کودکان باهوش‌تر و موفق‌تر است.

فصل ۲۱

ده کتاب محبوب خواندنی از پیش‌دبستانی تا سال‌های نوجوانی

در این فصل می‌خوانیم:

- کتاب‌های منتخب برای بچه‌ها
- تشویق خوانندگان بی‌علاقه از طریق مجلات منتخب

می‌دانید هر سال هزاران کتاب برای بچه‌ها چاپ می‌شود؟ دشوار بودن انتخاب کتاب جای تعجب ندارد. این فصل به شما کمک می‌کند با انتخاب کتاب‌ها و مجلات متناسب با سن بچه‌ها آن‌ها را به خواندن تشویق کنید. (در اینجا بیش از ده موضوع خواندنی پیدا می‌کنید، بنابراین «ده» در عنوان این فصل کاملاً دقیق نیست.)

بازی با کتاب‌های مقوایی که ملال‌آور نیستند

بچه‌های خیلی کوچک به کتاب‌هایی نیاز دارند که بتوانند واقعاً دندان‌هایشان را در آن‌ها فرو کنند. بنابراین ناشران برای آن‌ها کتاب‌هایی تولید می‌کنند که از پلاستیک، پارچه، و صفحات قطور مقوایی درست شده‌اند.

به بیشتر کتاب‌های پلاستیکی هرگز جایزه‌ای تعلق نمی‌گیرد. اما آن‌ها در مقابل آب دهان، آب وان و چپانده شدن در کیسه‌های پوشک دوام می‌آورند. اما کتاب‌های مقوایی داستان دیگری دارند. بسیاری از آن‌ها واقعاً جالب است. دندان‌هایتان را در بعضی از این‌ها فرو ببرید:

- ✓ هر کتابی که عکس بچه‌های کوچک دارد. برای گروه سنی ۱۲-۰ ماه، یک نوزاد در هر صفحه زیاد هم هست. بچه‌های خیلی کوچک عاشق این هستند که به شباهت‌های آدم‌های اندازه‌ی خودشان نگاه کنند.
- ✓ یک ماهی، دو ماهی، ماهی قرمز، ماهی آبی، اثر دکتر سئوس. برای بچه‌های بزرگ‌تر بقیه‌ی کتاب‌های دکتر سئوس را بررسی کنید. آن‌ها عکس‌های برجسته با رنگ‌های تند و کلمات ساده دارند. کتاب‌های شعر دکتر سوس،

باعث آشـــنایی گوش با زبان می‌شود و خواندن آن‌ها برای بزرگ‌ترها کاملاً سرگرم‌کننده است.

- ✓ زمان بازی و کتاب‌هایی با تصاویر روشـــن، واقعی و ساده و کلمات محدود و ساده. این کتاب‌ها برای ارتقای دایره‌ی واژگان عالی هستند. از فرزندتان بخواهید «به....... اشاره کند» و بگویید چه چیزی در تصویر وجود دارد.
- ✓ کتاب‌های لکه اثر اریک هیل. این کتاب‌های جذاب در مورد دو توله‌سگ سیاه و سفید، دهه‌هاست که کتاب‌های محبوب کودکانند. بعضی از این کتاب‌ها برچسبی هستند که می‌توانند چالاکی کودک شما را افزایش دهند و او را برای آشکار و پنهان شدن اشیا آماده کنند.
- ✓ کرم ابریشم خیلی گرسنه یا کتاب‌های دیگر اریک هیل. داستان‌هایی ساده و جذاب دارند که با تصاویری رنگارنگ از جانداران روزمره تقویت می‌شوند.
- ✓ کتاب‌های مکس اثر رزمری ولز. کتاب‌های کودکانی که به خاطر طنزشان از آن‌ها خســته نمی‌شوید. مکس و خواهرش روبی در هر صفحه یک یا دو کلمه با هم حرف می‌زنند. آن‌ها تجربیات روزمره‌ای را که شما و فرزندتان در موردشان غرغر می‌کنید با شما در میان می‌گذارند.
- ✓ وقت خواب آبی اثر تارا ماراتی و شب به خیر ماه اثر مارگارت وایز براون. این کتاب‌های کلاسیک و آسان برای زمان خواب هستند.
- ✓ گزیده‌ی آوازهای مخصوص کودکان. این آوازها کوتاه، گاهی عجیب و غریب و موزون هستند، به همین خاطر بچه‌ها عاشقشان هستند.

کتاب‌هایی برای به صدای بلند خواندن

کتاب‌های کودکان نوپا/پیش‌دبســتانی زیاد هستند. وقت کم است. این‌ها چند تا از کتاب‌های مورد علاقه‌ی خانواده‌ی من اســت. در میان آن‌ها آثار کلاســیک و چند عنوان ذکر شده که بسته به علاقه‌ی کودکتان ارزش مطالعه دارد.



به یاد داشــته باشید در مجموعه کتاب‌هایی که می‌خواهید به صدای بلند بخوانید، ترکیبی از آثار داستانی و غیرداستانی گرد بیاورید.

- ✓ دانه‌ی هویج اثر روت کراوس: مثال خوبی از باور به خود و ارزش پشتکار و تنها در ۱۰۱ کلمه.
- ✓ ماهی رنگین‌کمانی اثر مارکوس فیستر: تصاویر چشمگیر.

- ✓ قورباغه توی کلاه من اثر فی رابینسون: مجموعه‌ی اشعار.
- ✓ روز خرید اثر لویس اهلرت: غیرداستانی با رنگ‌هایی روشن.
- ✓ داستان پیتر رابیت اثر بئاتریکس پاتر: کتاب کلاسیکی که هر بچه‌ی شیطانی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.
- ✓ روز برفی نوشته‌ی عذرا کیتز: روز معمولی در برف با تمامی شگفتی‌هایش.
- ✓ مخمل کبریتی اثر دان فریمن: یک داستان کلاسیک دیگر، درباره‌ی یک خرس پارچه‌ای.
- ✓ این‌جوری با تو بودن اثر دبلیو. نیکلا ـ لیزا: کتاب سرگرم‌کننده‌ی منظوم درباره‌ی بازی کودکان در شهر و چگونگی کنار آمدن آن‌ها با یکدیگر.
- ✓ غریبه در جنگل اثر کارل سمز: غیرداستانی درباره‌ی محیط زیست.
- ✓ مامان پروی و دیگ برنج اثر سیلویا روزا ـ کازانوا: داستانی چندفرهنگی که به شیوه‌ی تکرار نوشته شده که بچه‌ها عاشق آن هستند.
- ✓ شب به‌خیر ریچارد رابیت اثر رابرت کراوس: در این داستان همان شیوه‌هایی را برای دیر خوابیدن خواهید یافت که در زندگی تجربه می‌کنید.
- ✓ جایی که چیزهای وحشی هستند نوشته‌ی موریس سنداک: نحوه‌ی برخورد در هنگام تنبیه کودکان به‌خاطر شیطنت، همراه با عشق و از طریق تخیل.
- ✓ استر گا نونا اثر تومی دپائولا: داستان مادربزرگی که عاشقانه به‌وسیله‌ی نوه‌ی هنرمندش نقل می‌شود.
- ✓ تراکتورها، شروع به کار کنید، اثر دان کارتر.
- ✓ توله‌سگ کوچولو اثر جانت لوری: کتاب کلاسیک در مورد رفتارهای شیطنت‌بار یک سگ کوچولو که بچه‌ها با آن ارتباط برقرار می‌کنند و نوشته‌های تکرارشونده که بچه‌ها می‌توانند آن‌ها را حدس بزنند.
- ✓ به دوست احتیاج ندارم اثر کارولین کریمی: در این داستان سرزنده، یک اپوسوم و یک موش ارزش دوستی را می‌فهمند.
- ✓ سگ کوچولو اثر جودی دون: غیرداستانی با عکس‌هایی فوق‌العاده از زندگی یک سگ. به کتاب‌های تصویری دیگر این نویسنده در مورد حیوانات هم نگاه کنید.

- ✓ بچه‌ی وحشی نوشته‌ی جک پریلوتسکی: کتابی شیطنت‌آمیز و سرگرم‌کننده و منظوم.
- ✓ خرگوش فراری اثر مارگارت وایز براون: داستانی دلگرم‌کننده در مورد یک خرگوش کوچک و عشق او به مادرش.
- ✓ موش‌های پرنده اثر فی رابینسون: غیرداستانی و موزون.
- ✓ لباس زیر اثر ماری مونسل: حیواناتی که انواع مختلف لباس زیر را دوست دارند و باعث خنده‌ی خوانندگان و شنوندگان می‌شوند.
- ✓ قطارها اثر سیمور سیمون: کتابی غیرداستانی برای علاقه‌مندان به قطار.
- ✓ کمد خاطره اثر شارلوت هرمان: قصه‌ای تفکربرانگیز درباره‌ی ارزش خانواده و به یاد داشتن.
- ✓ تخم‌مرغ‌های سبز و عسل اثر دکتر سئوس: کلاسیکی از دکتر سئوس
- ✓ اگر یک تک‌شاخ آرزومند پیدا کنم: هدیه‌ی عشق اثر آن اسفورد: داستانی کلاسیک با یک تک‌شاخ پنهان در هر صفحه، و این قبل از کتاب والدو کجاست، بوده است. پیام عاشقانه‌ی کتاب هر خواننده‌ای را در هر سنی متأثر می‌کند.



مراقب کتاب‌ها و مجلاتی باشید که براساس شخصیت‌های تلویزیونی خلق شده‌اند یا کتاب‌هایی که آدم‌های معروف نوشته‌اند. شاید تعدادی از آن‌ها خوب باشند. اما یک بازیگر، خواننده، یا سیاستمدار معروف الزاماً نویسنده‌ی موفق کودکان نیست.

آشنا کردن بچه‌های دبستانی با کتاب

بچه‌ها در این سن به دو سبک خاص علاقه دارند: طنز و دلهره. اگر این دو را با هم ترکیب کنید به سبکی واقعاً موفق دست می‌یابید. این‌ها جایگزین‌های معدودی، از کلاسیک گرفته تا داستان‌های نه‌چندان کلاسیک و سرگرم‌کننده، برای سنین ۵-۸ سال هستند. این فهرست برای کسانی که تازه دارند خواندن را شروع می‌کنند و آن‌ها که باتجربه‌تر و مستقل‌تر هستند کتاب‌هایی پیشنهاد می‌کند:

- ✓ الکساندر و روز پرمشکل، وحشتناک و خیلی بد اثر جودیث ویورست: تقریباً همه می‌توانند با این کتاب ارتباط برقرار کنند.

- ✓ الکساندر که یکشنبه‌ی گذشته ثروتمند بوده است اثر جودیث ویورست.
- ✓ خانم نلسون گم شده اثر هری آلارد.
- ✓ یک دانه برنج: یک داستان فولکلور ریاضیاتی اثر دمی.
- ✓ کیف پلاستیکی بنفش لیلی اثر کوین هنکس.
- ✓ فلوسی و روباه اثر پاتریشیا مک کیساک.
- ✓ ساحل قیراثر فیث رینگ گولد.
- ✓ خرگوش مخملی اثر مارجری ویلیامز.
- ✓ لن پو پو: داستان شنل‌قرمزی از چین اثر اد یانگ: داستان فولکلوریک از چین.
- ✓ چرا مگس‌ها در گوش آدم‌ها وزوز می کنند: قصه‌ای از افریقای غربی اثر ورنا آردما.
- ✓ مارهای بزرگ! خفاش‌های زیاد! و قورباغه‌های شگفت‌انگیز اثر فی رابینسون: غیرداستانی و موزون.
- ✓ از دانه تا گیاه اثر گیل گیبونز.
- ✓ جواب‌های آسان به سؤالات اولیه در مورد اقیانوس‌ها اثر کویردا پیرس.
- ✓ هامفری، نهنگ گمشده: یک ماجرای واقعی اثر وندی تاکودا: روایتی داستانی از ماجرای واقعی.
- ✓ قصه‌های دندان از گوشه و کنار دنیا اثر مارلن ترگ بریل (ارادتمند شما ـ بله، من برای خودم تبلیغ می‌کنم، اما من واقعاً این داستان‌های منتشرشده توسط انتشارات چارلزبریج را دوست دارم): تنها تاریخچه‌ی غیرداستانی از افسانه‌ی دندان.
- ✓ هفت زن شجاع اثر بتسی هیرن: داستانی‌هایی آرام در مورد زنانی از نسل‌های مختلف یک خانواده.
- ✓ پتکترا: کتاب چیستان حیوانات اثر میر سلتزر.
- ✓ شاهزاده‌خانم با لباس کاغذی اثر رابرت مونش.
- ✓ قطار سریع‌السیر قطبی اثر کریس وان آلسبورگ.
- ✓ روزی که مار بوآی جیمی لباس‌های کثیف را خورد اثر ترینکا هکس نوبل.

- ✓ مجموعه‌ی نیت فوق‌العاده اثر مارجوری شارمات.
- ✓ مجموعه‌ی خرس‌های برنستین اثر استن و جن برنستین.
- ✓ چیزهای وحشـــتناک: حکایتی از هولوکاست اثر ایو بونتینگ: داستانی آرام در مورد اینکه وقتی انســان‌ها در مورد عقایدشــان صحبت نمی‌کنند، چه اتفاقاتی روی می‌دهد.
- ✓ ماه جغد اثر جین یولن: داستانی زیبا.
- ✓ مجموعه‌ی اتوبوس مدرسه‌ی جادویی نوشته‌ی جوانان کل: قصه‌ای غیرداستانی ـ راهی جذاب برای یادگیری علوم.

بررسی کتاب‌های ساده‌ی بلندتر و کتاب‌های کم‌حجم بدون تصویر

کودکان وقتی می‌فهمند دارند بزرگ می‌شــوند و خوب مطالعه می‌کنند که بتوانند کتاب‌های بدون تصویر بخوانند. این را هم نادیده می‌گیریم که بعضی از کتاب‌های بدون تصویر از کتاب‌های تصویردار آســان‌ترند. منظورم در اینجا نوعی مراسم گذار است. فهرست کتاب‌های پرخواننده‌ی ساده و کتاب‌های کوتاه بدون تصویر را که به دنبال می‌آید مرور کنید:

- ✓ سری قورباغه و وزغ اثر آرنولد لوبل: مفرح برای خوانندگان تازه‌کار.
- ✓ رامونای وروجک اثر بورلی کلیری.
- ✓ آلن جی و راه‌آهن زیرزمینی اثر مارلن ترگ بریل: داستانی از ماجرایی واقعی در دهه‌ی ۱۹۵۰.
- ✓ کیت شلی و قطار سریع‌السیر نیمه‌شب اثر مارگارت ویتریر: ماجرای واقعی داستانی‌شده.
- ✓ مارگارت نایت: دختر مخترع اثر مارلن ترگ بریل: داستانی در مورد ماجرای واقعی دختری که با اختراع وسیله‌ای برای یک دستگاه بافندگی جان انسان‌ها را در دهه‌ی ۱۹۵۰ نجات داد.
- ✓ خانواده‌ی شــما اهل کجا هستند؟ کتابی درباره‌ی مهاجران اثر گیلدا برگر: غیرداستانی در مورد اصل و نسب.

- ✓ مجموعه‌ی شناخت بزرگ‌ترین هنرمندان دنیا اثر مایک وینیزیا: زندگینامه‌های جذاب هنرمندان معروف.
- ✓ آقای پین: پرونده‌های شکلاتی اثر مری مونسل: مقدمه‌ای جذاب به اسرار: کارگاه این کتاب یک پنگوئن عاشق اپرا و شکلات است.
- ✓ میلی کوپر، استفاده از فرصت اثر شارلوت هرمن.
- ✓ نور در زیرشیروانی و جایی که پیاده‌رو تمام می‌شود اثر شل سیلوراستاین: این مجموعه اشعار مفرح، بچه‌ها را به خنده می‌اندازد.
- ✓ بچه‌ی جدید در محله اثر جک پریلوتسکی: یک مجموعه شعر خنده‌دار دیگر.
- ✓ کتاب نبرد کره و لوراکس اثر دکتر سوئس: با این کتاب‌ها، دکتر سوئس به شیوه‌ای بچگانه به مسائل بزرگسالان می‌پردازد. این بار او درباره‌ی جنگ، صلح و محیط زیست صحبت می‌کند.
- ✓ جورج و مارتا: داستان‌های کامل دو دوست خوب اثر جیمز مارشال.
- ✓ نفرین ریاضی اثر جان سیسکا: ریاضیات همراه با یک تغییر غیرمعمول.
- ✓ یک قطره آب اثر والتر ویک: تصاویر زیبا همراه با ۱۵ آزمایش علمی.
- ✓ آملیا بدلیا اثر پگی پریش: داستان‌هایی در مورد فعالیت‌های یک خدمتکار خانه، همراه با بازی‌های عجیب در مورد زبان انگلیسی.
- ✓ ند فلدمن، راهزن فضایی اثر دانیل پینک واتر: ماجراجویی‌های مسخره‌ی ند همراه با کاپیتان لومپی لوگو از سیاره‌ی جایوبون.
- ✓ امبر براون مدادشمعی نیست اثر پائولا دانزیگر: قصه‌ای زیبا در مورد موضوعات کلاس سوم.
- ✓ کتاب‌های رامونا و هنری هاگینز اثر بورلی کلیری.
- ✓ مجموعه‌ی قدم‌هایی برای خواندن و می‌توانم بخوانم: هر دو مجموعه انواع مختلفی از متون مخصوص کلاس‌های مختلف را ارائه می‌کنند.

توصیه



اول ببینید بچه‌ی شما، نه خودتان، چه چیزی را ترجیح می‌دهد. بعد انبوهی از کتاب‌های دیگری را که به همان سبک شباهت دارند برایش تهیه کنید. اما با حیله‌گری کتاب‌های جذاب دیگر را در گوشه‌وکنار خانه بگذارید، مثلاً زیر بالش، در حمام، یا روی کنترل از راه دور. ممکن است شاهد گرایش یافتن او به کتاب‌هایی در سبک‌های دیگر باشید.



آشنایی با کلاسیک‌ها در دوران دبستان

معلم‌ها از اطلاعات عمومی شاگردانشان برداشتی دارند. این مطلب بیشتر به آنچه کودک خوانده مربوط می‌شود. سعی کنید فرزند باهوش خود را با این ده داستان کلاسیک آشنا کنید:

- ✓ جوجه‌اردک زشت، نوشته‌ی هانس کریستیان آندرسن
- ✓ پل بانیان و گوساله‌اش
- ✓ آنانسی عنکبوت، شخصیت اصلی چندین داستان فولکلور درباره‌ی حقه‌بازی
- ✓ موطلایی و سه خرس
- ✓ سیندرلا و خواهرهای ناتنی بدجنس او
- ✓ وینی د پو و کریستوفر رابین، نوشته‌ی ای. ای. میلن. (بهتر است داستان‌های اصلی باشند تا برداشت‌های امروزی آن‌ها)
- ✓ سه بیلی بز خشن و ترول‌های بدجنس
- ✓ سه خوک کوچولو، به‌خصوص آن که خیلی کار می‌کند
- ✓ دوروتی، توتو، و جادوگر شهر آز

جذب دانش‌آموزان سال‌های آخر دبستان از طریق کتاب‌ها

احتمالاً هنوز می‌توانید با پیشنهاد دادن کتاب‌های خوب روی فرزندتان که در دوره‌ی راهنمایی است تأثیر بگذارید. بنابراین، اگر معلم قبلاً این کار را نکرده باشد، مقداری از عناوین را به فرزند ۱۲-۹ ساله‌تان پیشنهاد کنید.

- ✓ لمس شکلاتی اثر پاتریک کاتلینگ.
- ✓ لوییز کوچولو و گروه جاز اثر آنجلا شلف مدریس: بیوگرافی لوییس آرمسترانگ به زبان ساده.
- ✓ Superfudge اثر جودی بلوم.
- ✓ ماتیلدا اثر رولد دال: بچه‌ها ماجرای ماتیلدای باهوش و خانواده‌ی خنگ و آزاردهنده‌اش را دنبال می‌کنند.
- ✓ تار عنکبوت شارلوت اثر ای بی وایت: دختر من به قدری این کتاب را دوست داشت که در کلاس دوم تمام دویست صفحه‌ی آن را زیر و رو کرد.
- ✓ داستان واقعی سه خوک کوچولو اثر جان سیسکا: ثابت شده است که شکستن قصه‌های پریان با ذائقه‌ی طرفدار خنده و مسخره‌بازی بچه‌های سال‌های آخر دبستان به‌خوبی همخوانی دارد.

- ✓ دوقلوها، راهزن‌ها، و نبرد نیواورلئان اثر هریت گیلم رابینت: داستان تاریخی پرحادثه.
- ✓ چشم‌انداز از شنبه اثر ای ال کونیگزبورگ.
- ✓ هریت جاسوس اثر لوییس فیتزهیو.
- ✓ من امروز یک کرم را نوازش می‌کنم اثر کنستانس لوی: مجموعه اشعار در مورد طبیعت.
- ✓ حساب پلید اثر جین یولن: کتابی که با سفر در طول زمان، قدرت تاریخ را در زندگی مدرن نشان می‌دهد.
- ✓ گودال‌ها اثر لوییس ساخار: خواندن این کتاب نیمه‌اسرارآمیز و نیمه‌خنده‌دار، در مورد پسری که برای تنبیه گودال حفر می‌کند، برای همه واجب است. من نشنیدم که بچه‌ای با مشکل شخصیت اصلی و طنز هوشمندانه‌ی موجود در آن ارتباط برقرار نکند.
- ✓ باد، نه بادی اثر کریستوفر پاول کورتیس: شخصیت‌پردازی خوب از پسری که در جستجوی پدر موسیقیدان خود است.

جهش به دوره‌ی راهنمایی (سنین ۱۵-۱۲) با کتاب‌ها

حالا به مرحله‌ای قدم نهاده‌اید که ناشران به‌درستی نوجوانی می‌نامند. (هرچند بچه‌ی شما هنوز با جوانی و بزرگسالی خیلی فاصله دارد.) کتاب‌های نوجوانان می‌توانند خیلی شبیه کتاب‌های خوانندگان سال‌های بالای دبستان باشند، فقط کمی بزرگسالانه‌ترند، یا اینکه به موضوعات حساس‌تر و پیچیده‌تری می‌پردازند که برای نوجوان دبیرستانی شما مناسب است. این‌ها پیشنهادهایی هستند که می‌تواند برنامه‌ی مطالعه‌ی فرزندتان را پر کنند و نگذارند آثار ترسناک استفن کینگ را بخواند و یا با داستان‌های سکسی سرگرم شود که بچه‌های دوره‌ی قبل از نوجوانی را به خنده می‌اندازد.

- ✓ مرد خوکی و من اثر پاول زیندل: رمانی در مورد کودکی پرهیاهو که توسط یک مرد پیر ایتالیایی هدایت می‌شود.
- ✓ کودکان آزادی اثر الن لوین: داستان‌هایی از فعالان جوان حقوق مدنی در دهه‌ی ۱۹۶۰.
- ✓ تاک فناناپذیر اثر ناتالی بابیت: داستانی نیمه‌تخیلی نیمه‌علمی و کاملاً جذاب.

- ✓ لیدی اثر کاترین پترسون: داستانی تاریخی در مورد مشکلات زن بودن و کار کردن در کارخانه‌ی نساجی.
- ✓ مجموعه‌ی قبایل ردوال اثر برایان جاکوبز: این سری برای دوستداران تخیل است و برای خواندن همراه با هیجان درست شده است.
- ✓ آتش شیکاگو اثر جیم مورفی: یک اثر خوب غیرداستانی در مورد آتشی که بیشتر شیکاگو را در برگرفت.
- ✓ بخشنده اثر لوییس لوری: رمانی حاوی درس‌های ارزشمند در مورد دانستن ارزش آنچه داریم.
- ✓ تبر کوچک اثر گری پاولسن: داستان ماجراجویانه‌ی نجات در یک بیابان کانادا. پاولسن خدای داستان‌های درام و تعلیقی است.
- ✓ بیگانه‌ها اثر اس ای هینتون: اغلب از آن به عنوان اولین رمانی یاد می‌شود که به مشکلات معاصر می‌پردازد. این کتاب به دعواهای گروه‌های نوجوان می‌پردازد.
- ✓ برادران رایت: چطور هواپیما را اختراع کردند، اثر راسل فریدمن: فریدمن زندگینامه‌ها و کتاب‌های غیرداستانی جالب، مستند و برنده‌ی جایزه‌ای می‌نویسد که در هر سنی ارزش خواندن دارد.
- ✓ بزن! اثر والتر دین میرز: داستان واقعی یک ستاره‌ی بسکتبال سیاهپوست ۱۷ ساله که به مدرسه‌ای که بیشتر دانش‌آموزان آن سفید هستند، نقل مکان می‌کند. جالب برای خوانندگان بی‌میل و علاقه‌مندان به ورزش.
- ✓ سرنوشت اثر ویکی گراو: زندگی نوجوانی در مبارزه با فقر و موقعیت سخت خانوادگی، زیرورو می‌شود.
- ✓ درباره‌ی دفترچه‌های خاطرات ویراستار پائولا گراهام: این نویسنده‌ی معروف کتاب‌های کودکان در مورد دفتر خاطرات روزانه صحبت می‌کند.
- ✓ شازده کوچولو اثر آنتوان دوسنت اگزوپری: اثرگذار و حساسیت‌برانگیز، یک کتاب کلاسیک است.

آشنایی با آثار کلاسیکی که در دبیرستان باید خوانده باشید

قبل از آنکه فرزند اهل مطالعه‌ی شما به دوره‌ی دبیرستان برسد، مراقب باشید با موضوعات زیر آشنایی داشته باشد:

- ✓ رابین‌هود
- ✓ سوار کار بی‌سر، از افسانه‌ی اسلیپی هالو
- ✓ پیتر پن و تینکربل
- ✓ آلیس در سرزمین عجایب
- ✓ چهار خواهر از کتاب زنان کوچک اثر لوئیزا می‌آلکوت
- ✓ سارا، ساده و بلند، اثر پاتریشیا مکلاچلان
- ✓ شیر، جادوگر و گنجه، اثر سی اس لوییس
- ✓ باغ پنهان، اثر فرانسس هاجسن بورنت
- ✓ باد و درخت‌های بید، اثر کنت گراهام
- ✓ خدایان و الهه‌ی یونانی و رومی
- ✓ آمیستد: براساس داستان واقعی شورش در یک کشتی بردگان اسپانیایی و جان رئیس‌جمهور آینده.
- ✓ خانه‌ی خیابان مانگو، اثر ساندرا سیسنروس: داستان‌های کوتاهی درباره‌ی زندگی در یک محله‌ی فقیر اسپانیایی‌نشین در شیکاگو.

انتخاب مجله برای مطالعه

بعضی از بچه‌ها به دلایل مختلف کتاب نمی‌خوانند. شاید نابغه‌ی شما:

- ✓ نمی‌تواند به اندازه‌ی کافی بنشیند.
- ✓ رمان دوست ندارد.
- ✓ کتاب‌های طولانی را مساوی با درس و مشق فرض می‌کند، که بی‌تردید به درد اوقات فراغت نمی‌خورد.
- ✓ زندگی خیلی شلوغی دارد (فرصتی برای مطالعه نمی‌ماند).
- ✓ آن‌قدر کمبود خواب دارد که تا چشـــمش به یک کلمه‌ی چاپی می‌افتد به خواب می‌رود.
- ✓ اعتقاد دارد فقط درمانده‌ها و خرخوان‌ها برای تفریح کتاب می‌خوانند.

آثار کلاسیکی که باید قبل از کالج بشناسید

حالا دیگر از فرزندتان انتظار می‌رود مطالعه‌اش از تعداد کتاب‌های ذکرشده در یک فهرست بیشتر باشد. اما نگران این نباشید که چنین آثاری هنوز به بخشی از زندگی شما تبدیل نشده‌اند. شما و فرزندتان هنوز سال‌های زیادی در پیش دارید. این‌ها در مجموع آثاری هستند که احتمالاً دیگران انتظار دارند فرزند شما خوانده باشد:

- ✓ رومئو و ژولیت و یکی دو اثر دیگر از ویلیام شکسپیر
- ✓ ناطور دشت، اثر سلینجر. کدام اثری به این خوبی خشم‌های نوجوانی را نشان می‌دهد؟
- ✓ دیوید کاپرفیلد، یا آثار دیگری از چارلز دیکنز
- ✓ مارک تواین: چهار رمان کامل: ماجراهای تام سایر، ماجراهای هاکلبری فین؛ شاهزاده و گدا؛ یکی از اهالی کانتتی کات در دربار آرتور شاه: سرگرم‌کننده، متن ساده همراه با شوخ‌طبعی و طنزی گزنده.
- ✓ مزرعه‌ی حیوانات اثر جورج اورول: این داستان نشان می‌دهد وقتی حیوانات ایده‌آلیست و زیادی اهل کار مزرعه‌ای را بگیرند چه اتفاقی می‌افتد.
- ✓ سالار مگس‌ها، اثر ویلیام گولدینگ: اثری کلاسیک که پسرها عاشقش می‌شوند.
- ✓ موش‌ها و آدم‌ها، جان اشتاین بک: رابطه‌ی دردناک میان دو کارگر مزرعه.
- ✓ کشتن مرغ مقلد، اثر هارپر لی: داستان را دختری خردسال نقل می‌کند؛ با تأکید روی حقوق مدنی، نابرابری، و اهمیت بیان حقیقت.
- ✓ فارنهایت ۴۵۱، اثر ری برادبری: رمان کلاسیک علمی‌تخیلی درباره‌ی سانسور.
- ✓ ربوده‌شده، اثر رابرت لویی استیونسن: این اثر که در اصل به عنوان رمان بزرگسال به چاپ رسیده، داستان مبارزه‌ی مرد جوانی را با عموی بدجنسش بازگو می‌کند.

والدینی که عاشق فرزند اهل مطالعه‌اند باید چه‌کار کنند؟ خونسرد باشید. مطالب خواندنی به شکل‌های زیادی ارائه می‌شوند و همه‌ی آن‌ها کتاب نیستند. برای کسانی که تازه دارند شروع می‌کنند بعضی از مجله‌هایی را که از آن‌ها نام برده می‌شود امتحان کنید. در اینترنت یا به کمک کتابدار محله‌تان، یا با مطالعه‌ی فصل ۱۱ به دنبال مجله‌های دیگری بگردید که علایق ویژه‌ای را برمی‌انگیزند.

یادداشت

یادداشت

یادداشت

Raising Smart Kids For Dummies

Marlene Targ Brill

Translated into Persian by
Homa Madah

Caravan Books
www.caravan.ir
Tehran 2008